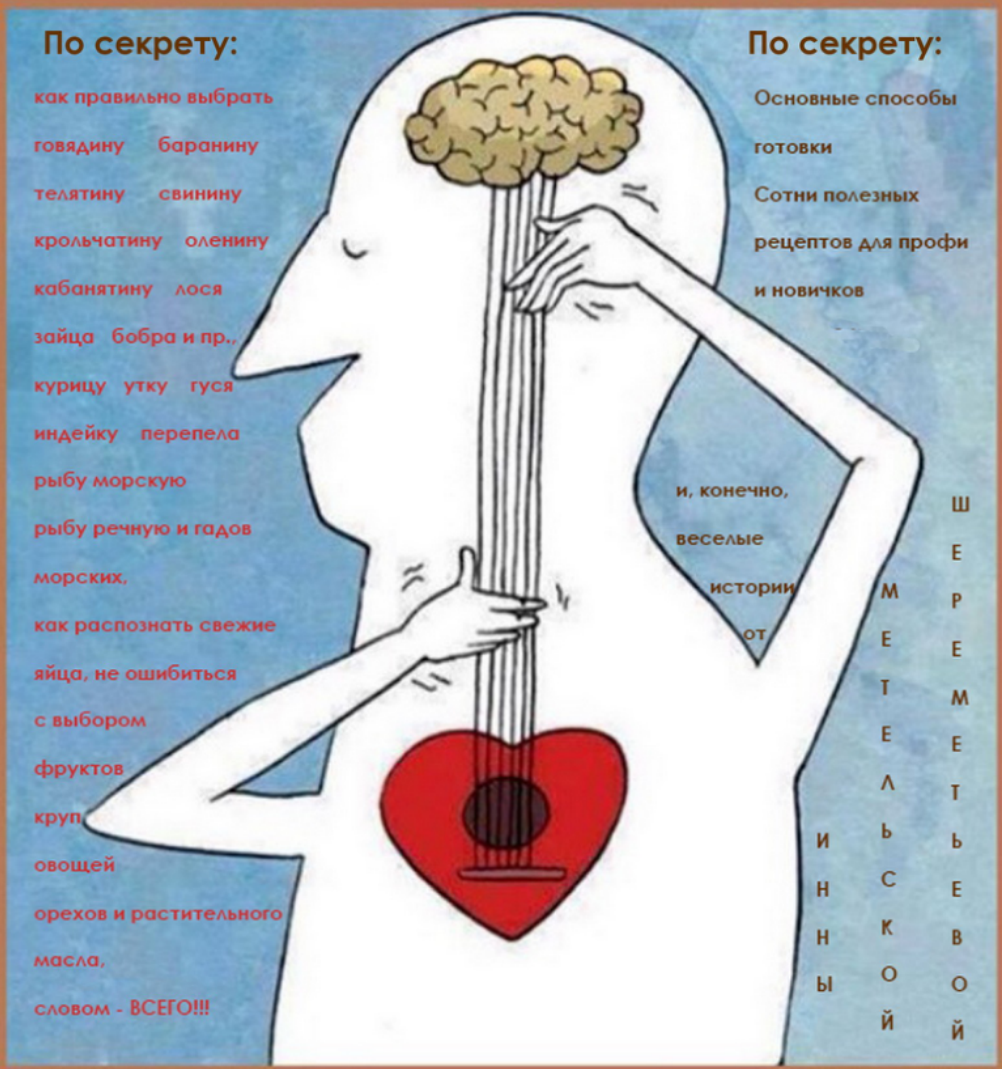
# СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНАЯ

# КУЛИНАРИЯ



SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

В написании этой книги мне очень помогли многочисленные письма читателей, вопросы, заданные на встречах и семинарах и даже отдельные реплики, подслушанные на рынках и в магазинах. Все они касались не только того КАК готовить, а, прежде всего, КАК выбрать ТО, из чего потом получится вкусное блюдо, а не варёная бумага. Чего греха таить, правильно выбрать продукт не всегда могут даже мои ровесницы, то есть, хозяйки со стажем. И совсем тяжко приходится молодым жёнам и мамочкам, которые сами с детских лет привыкли к фабричным или магазинным расфасовкам, коробочкам, пачечкам, баночкам, пакетикам и инструкциям. А ведь кулинария – это такое же творчество как живопись, поэзия, архитектура. Её нельзя воспринимать в виде конструктора «лего», где соединение нескольких красивых кубиков с подходящими отверстиями и выпуклостями создаст нечто волшебное. То есть, что-то, безусловно, получится. Но это будет «что-то» безликое, безыскусное, без присутствия вашей души, ваших чувств… Словом, это будет фастфуд, общепит, а не домашняя кухня. Хотя многих устраивает и этот вариант, ибо для них существуют в жизни и иные радости, кроме семейного обеда или ужина. Тогда и эта книга не для них… А мы с вами идём дальше. И в этой (самой многостраничной и объемной из всех моих книг) КНИЖИЩЕ научимся выбирать все основные съестные припасы, понимать, что и с чем сочетать, как готовить, как подавать и хранить. Естественно, для этой книги я отобрала множество самых-самых интересных рецептов. И я обещаю вам, что, как всегда, вы с ними справитесь достаточно легко, ведь я пишу для таки же обычных женщин, как я сама, живущих в обычных наших городах и сёлах и на обычную зарплату!… Словом, всё получится!

•

1.**Вместо вступительного слова.**

Уважаемые читатели, друзья, любители вкусно поесть, а, главное, вкусно накормить любимых людей!

Наверное, если бы я не была блондинкой и мыслила исключительно логически и рационально, то именно с этой книги должно было начаться моё литературно-кулинарное творчество. Но я всегда мчусь впереди паровоза, а желание поделиться новым интересным рецептом столь велико, что «азы» кулинарии, то есть те знания, коими меня саму напичкали с детства многочисленные

тётушки, бабушки, соседки, кумушки, а потом и профессиональные повара – я всегда оставляю «на потом», считая, что вы и сами всё знаете… Так вот и вышло, что поначалу свет увидели мои рецепты, бережно собранные по всему миру, сохранённые в архивных бабушкиных тетрадях, а уже потом руки дошли до того, чтобы поговорить об «изначальном».

Впрочем, в этом мне очень помогли ваши многочисленные письма, вопросы, даже отдельные реплики, подслушанные на рынках и в магазинах. Все они касались не только того КАК готовить, а, прежде всего, КАК выбрать ТО, из чего потом получится вкусное блюдо, а не варёная бумага.

Чего греха таить, правильно выбрать продукт не всегда могут даже мои ровесницы, то есть, хозяйки со стажем. И совсем тяжко приходится молодым хозяйкам, которые с детских лет привыкли к фабричным или магазинным расфасовкам, коробочкам, пачечкам, баночкам, пакетикам и инструкциям. А ведь кулинария – это такое же творчество как живопись, поэзия, архитектура. Её нельзя воспринимать в виде конструктора «лего», где соединение нескольких красивых кубиков с подходящими отверстиями и выпуклостями создаст нечто волшебное. То есть, что-то, безусловно, получится. Но это будет «что-то» запрограммированно-безликое, без присутствия вашей души, ваших чувств… Словом, это будет фастфуд, общепит, а не домашняя кухня. Хотя многих устраивает и этот вариант, ибо для них существуют в жизни и иные радости, кроме семейного обеда или ужина. Тогда и эта книга не для них… А мы с вами идём дальше.

Мои кулинарные университеты начались еще в детсадовском возрасте, правда в то золотое время я даже не подозревала об этом, радуясь со щенячьим восторгом воскресным «взрослым» походам с бабушками на рынок, где мы долго-долго и очень тщательно отбирали для большой плетеной корзины и моей маленькой авоськи парное мясо, курочку, сметану, творог, толстомясые помидоры и первую нежную клубнику.

Я и сейчас захожу на рынки с особым пиететом. И не важно, находится этот рынок близ московских Черёмушек, приютился ли он в стеклянном павильончике города Ржева, раскинулся на широкой набережной французского Марселя или вьетнамского Халонга, заполонил центральную площадь марокканской столицы или пыльные тенистые ряды душного и прекрасного Занзибара.

Можно было бы сказать, что за сорок с лишним лет, прошедших со времен моего детства, ничего на рынках не изменилось. Однако, это не так. В первую очередь я говорю о нашей стране и о наших рынках и магазинах. Во-первых,

изменился ассортимент. Сейчас на прилавках (рыбных, овощных, фруктовых, сырных, колбасных) выставлено то, о чём мы во времена СССР и не подозревали. И многие проходят мимо незнакомых продуктов, не представляя, что с ними делать, как готовить, и вообще – вкусно ли это, съедобно ли? Ну и во-вторых (а вот это уже более тревожный факт) продукты на рынках и в супермаркетах потеряли (утратили) девственные деревенские свежесть, вкус и качество. Они порой прибывают из дальних весей переморожеными или пересушенными, они напичканы (о чем иногда откровенно сообщается на этикетках) всевозможными консервантами, загустителями, стабилизаторами, окислителями и прочей химией. И зачастую самый красивый товар оказывается самым безвкусным, да еще и бесполезным (если не вредным).

Ну и в-третьих, правильный выбор продуктов нам с вами нужен для того, чтобы рецепт, который мы решили воплотить в жизнь, удался с первого раза, оказался «подлинником», а не жалкой копией, чтобы вы сами не разуверились в ваших кулинарных талантах и не перешли на питание по формуле «никогда не испортишь»: яичницу, сосиски, пельмени из морозилки, суп из пакетика, пироги из булочной.

Я уверена в том, что вы, все ваши близкие и любимые люди должны жить долго, здорово, без болезней и с удовольствием. Посему еще раз повторю прописную истину: здоровое питание – это не прихоть, а основа долголетия. А вот вкусное питание – это залог того, что ваше здоровое долголетие вам не наскучит, что вы будете полны оптимизма, позитивного настроя, тех самых гормонов радости, которыми наш организм щедро благодарит нас за доставленное удовольствие.

Ну и, наконец, в качестве маленькой инструкции по книге. Я обязательно расскажу вам в соответствующих разделах о том, как правильно выбрать, сохранить и приготовить тот или иной продукт. Ну и, конечно же, поделюсь самыми вкусными рецептами для этого продукта. Так что рецепты будут! Обещаю! Готовьтесь готовить!

(Я напоминаю всем читателям, что мои рецепты могут отличаться от классических, так как я основываюсь только на собственном опыте, на наличии (отсутствии) под рукой или в ближайших магазинах и на местных рынках тех или иных ингредиентов. Если хотите, то это лайт-версии знаменитых ресторанных блюд мировой кулинарии, в которых нет выверенности веса до миллиграмма и температуры до градуса. Мой главный девиз – импровизация и адаптация рецептов под вкусы вашей семьи!

**Учимся разбираться в мясе и птице**.

В мою задачу не входит убеждение сторонников вегетарианства в необходимости употребления мяса и в пользе животной белковой пищи для организма человека. Бог создал нас с клыками, то есть, предусмотрел возможность и желательность употребления мясной пищи, а сама природа в ходе исторического развития человечества ясно нам продемонстрировала, что мы (как вид), в первую очередь охотники, а во вторую – собиратели и землепашцы. Тем не менее, если вы не едите мяса по религиозным, этическим или иным соображениям – смело пропускайте эту главу. Остальных же я буду обучать основам охоты на мясо и птицу. Правда, охотиться мы будем на рынках и в супермаркетах, а хранить добычу станем не в ледниковой пещере, а в холодильнике.

Итак, отправляясь на рынок, мы должны четко определить, что конкретно мы хотим приготовить из мяса. Если мы планируем пожарить стейки, приготовить мясо-гриль, сделать отбивную или котлету на кости, то обращать внимание станем на самые нежные, мягкие и дорогие части (отрубы) мяса. Если наше блюдо предполагает длительную варку или тушение – то нам подойдут и более жилистые отрубы, например, голяшки. Однако об этом позже. Сейчас мы просто смотрим во все глаза и усиленно нюхаем мясо и птицу.

Поверхность среза любого вида мяса должна выглядеть влажной, но не блестящей. У мяса не должно быть акцентного цвета (скажем, алого, тёмно-бурого, сероватого, ярко-розового). Цвет должен показаться вам естественным, скорее, невзрачно-натуральным, и будет лучше, если вы попросите у продавца передать вам кусок мяса на пергаменте в руки, с тем, чтобы вы могли рассмотреть его поближе и не в свете специальных ламп, которые «добавляют» на прилавке свежести внешнему виду продукта. Обратите внимание на прослойки жира – они должны быть белыми или кремовыми, равномерно окрашенными. Жёлтый цвет жира говорит о почтенном возрасте забитого животного. Вкус у этого мяса и аромат присутствовать будут, но вот готовить вам его придется часов пять, не меньше.

Попросите продавца сильно нажать пальцем на кусок мяса. Свежее мясо почти сразу же восстановит форму. Размороженное мясо сохранит отметину от надавливания надолго.

Обязательно понюхайте мясо. Вне зависимости от сорта мяса, и говядина, и свинина, и баранина должны пахнуть вкусно даже сырыми. Отсутствие запаха – плохой показатель. Он означает большое количество искусственных добавок в рационе животного.

При выборе свинины или баранины возьмите с собой на

рынок спички и чистую бумагу (кусок бумажного полотенца). Зажжённая спичка, воткнутая в кусок свинины (вам достаточно кусочка величиной с горошину), позволит мгновенно выявить мясо кнура (то есть, не кабана, а забитого хряка, чье мясо из-за сильного запаха мочевины непригодно для еды). Тот же эффект вы получите втыкая горящую спичку в баранину: если запах будет слишком сильным и неприятным – мясо лучше не покупать. Поджигая мясо (даже говядину) ориентируйтесь на аромат. ЛЮБОЕ мясо при поджигании должно пахнуть шашлыком и НЕ ДОЛЖНО выделять жидкость, тем более, окрашенную в тёмный цвет!

Бумага потребуется вам для того, чтобы нажать её листком на выбранный кусок. Если лист сильно испачкался сукровицей или даже кровью, это означает либо неправильную разморозку якобы «парного» мяса, либо накачку его канцерогенной химией для придания веса и товарного вида. Обходите такое мясо стороной.

И последняя проверка продавца на честность – его рекомендация своего мяса как «парного, еще утром бегающего». Да, существует определенное количество рецептов, в которых присутствует парное мясо. Оно очень жесткое, текстурное, «резиновое». Чтобы свежее мясо стало по-настоящему свежим оно должно отлежаться пару дней при температуре от 0 до 4 градусов тепла для начальной ферментации. Вот из него-то и получается то, о чем потом говорят «прямо во рту тает».

Правильно выбрать птицу несколько сложнее. Почти невозможно понять, что курицу замораживали и разморозили только перед продажей. Достаточно сложно определить и то, накачан ли бройлер соляным раствором или иной химией для веса. Поэтому главный залог успешного выбора – рекомендации покупателей. Поинтересуйтесь на рынке у ваших коллег-покупателей, стоящих у прилавка, брали ли они птицу у этого продавца раньше? Можете спросить и у продавцов-соседей, как давно торгует тот или иной фермер? Но если вам не очень удобно задавать вопросы, то рассчитывайте только на свою внимательность. Кожа у домашней птицы должна быть желтоватой (белая и кремовая – только у молоденьких особей, цыплят). Кожа не должна быть пересушена и не должна отслаиваться. Точно так же она не должна быть слишком влажной или липкой на ощупь. Запах у тушки птицы должен быть приятным, ни в коем случае не отдавать хлоркой или уксусом.

Если всё же вы выбрали некачественную и напичканную химией птицу, то определить это вы сможете при варке бульона – он будет тёмным. Спасти такую птицу можно только путем двукратного длительного вываривания в большом количестве

воды, с обязательным выливанием и первого и второго бульона. Пить его или готовить на нём суп – опасно!

Ещё одним косвенным свидетельством присутствия гормонов в птице являются мягкие косточки. Если вы поджарили голени или бёдрышки курицы, а косточки в них такие же хрустящие и жующиеся почти так же легко, как само мясо – больше не покупайте птицу у этого продавца! Он растил её на гормонах.

Ну, а о том, какие части различных сортов мяса выбирать, как их использовать и какие рецепты подойдут для них лучше всего, мы поговорим чуть ниже.

**Говядина**.

Прежде всего, отвечу на самый популярный вопрос, который задают мне читатели в письмах и при встречах, если речь заходит о блюдах из говядины: чем отличается говядина от телятины? В международной классификации разница есть, и она чётко регламентирована. В нашей стране, особенно в условиях «колхозных» рынков очень часто мясо молодых бычков и тёлок могут именовать так, как выгоднее продавцу: хоть говядиной, хоть телятиной.

Мясо говядины – ароматнее, ярче по вкусу, пикантнее и интереснее. Оно состоит на 72% процента из воды, на 20% из протеина, на 8% из жиров. Идеальная говядина содержит вкрапления липидного жира в мышечную ткань, что делает мясо более нежным и сочным.

В Европе и в Америке говядиной высшей категории «А» считается мясо бычков в возрасте от 9 до 30 месяцев, говядиной первой категории «В» мясо бычков возраста от 30 до 42 месяцев.

У нас же (я имею в виду рынок, а не государственные стандарты) говядиной, как правило, именуют мясо бычков старше 24, а то и 36 месяцев.

Кстати, ничего плохого в старой говядине нет. Да, она жёстче, её сложнее приготовить. Но латиноамериканцы, например, считают, что мясо старой коровы значительно полезнее, ибо его состав укрепляет не только мышечную ткань организма, но и важен для костей, для стенок сосудов.

Второй по популярности вопрос касается мяса «парного» и «замороженного». Что вкуснее? Что полезнее?

Я уже говорила вам о том, что истинно парное (то есть прямо таки свежее-свежее) мясо употреблять не следует. Оно жесткое, его сложно приготовить даже искусному кулинару. Мясо должно обветриться, вызреть, отлежаться. По нашим нормам – до двух дней, по американским, например, до 10-12 дней при температуре 0-2 градуса. Мясо, подвергшееся правильной

(быстрой, шоковой) заморозке своих качеств абсолютно не утрачивает, при том условии, конечно, что вы его будете правильно размораживать на нижней полке холодильника не менее 12 часов. И, конечно же, размороженное мясо нельзя замораживать повторно. Вот это уже никуда не годный продукт, употреблять который я никому не рекомендую. Вы, безусловно, не отравитесь, но и не приготовите из такой «жвачной соломы» (как говорят фермеры) ничего стоящего.

Шеф-повара и профессиональные мясники выделяют у говяжьей туши при её разделке до 90 составляющих. Мы так тонко изучать вопрос не будем, познакомимся с тем, что чаще всего можем встретить на рынке.

Итак:

При первичной разделке мяса туша делится на тазобедренный отруб (голяшку), филей (внутреннюю часть тазобедренного отруба), филейную часть с вырезкой (короткий отруб), толстый и тонкий край, шейно-лопаточную часть, грудную часть, грудинку, рульку (переднюю голяшку) и на субпродукты.

Все эти части требуют определенного способа готовки. Может, например, оказаться так, что купив мясо идеальное для длительного тушения, вы решите его пожарить на гриле, или сделать стейк и будете разочарованы. Не спешите ругать продавца, который подсунул вам «резиновое мясо». Запомните для начала, что и как мы с вами будем готовить.

Голяшка идеально подходит для тушения. Из её филейной части получается прекрасный фарш.

Огузок (филейная часть тазобедренного отруба) подходит для тушения и жаренья. Из него получается самый вкусный шашлык.

Из верхней части огузка (самой нежной) получаются прекрасные блюда в духовке, её можно тушить цельным куском, жарить на сковородке и на открытом огне, готовить рулеты и отбивные.

А вот нижнюю часть бедра можно только тушить, причем длительно. Мясо имеет интересную структуру и яркий вкус, но перед готовкой мясо лучше вымочить в маринаде (например, уксусном) и готовить крупными кусками, не мельча.

Та часть, которая находится у коровы на спине, вдоль хребта, и имеет самую нежную и деликатесную структуру называется оковалок. Из оковалка получают цельную вырезку и, если отсечь более грубые куски – деликатесную вырезку. Эту часть рекомендуют запекать на открытом огне (гриле и решетке), жарить стейками на сковороде на сильном огне и небольшом количестве масла, получая волшебные стейки (шатобриан-стейки) или мелкими кусками, получая соте, медальоны и филе-миньоны.

Из пашины, находящейся у животного под брюхом, повара любят готовить путём длительного тушения жаркое (варианты: ирландское рагу, лондонское жаркое, деревенское жаркое). Если пашину разрезать точно посредине и развернуть вроде крыльев бабочки (увеличив поверхность мяса), можно получить интересный мясной пласт для формирования рулета, который сначала запекают, а потом тушат.

Из тонкого филейного края и толстого филейного края чаще всего готовят на сковороде и открытом огне, гриле все виды стейков. Из тонкого – ростбифы и ньюйорский стейк, из толстого – ростбиф, стейк на кости и ковбой-стейк. Если кусок толстого края освобожден от кости, то он является лучшей частью для приготовления знаменитого рибай-стейка. Обрези тонкого и толстого края лучше тушить, так как в них трудно сохранить правильную нарезку мяса для жаренья – поперек волокон.

Из грудной части и грудинки путем длительного тушения часто готовят жаркое на рёбрышках, первые блюда или домашние копчености.

Шейно-лопаточная часть в равной степени подходит для тушения и запекания, изготовления фарша и реже для жаренья (мясо хорошо отбивают).

Субпродукты говядины тоже идут в дело. Печень жарят, тушат или используют для паштета. Рубец долго-долго варят и тушат на медленном огне в красном соусе. Почки после вымачивания долго тушат и используют как начинку для пирогов. Язык варят и чуть реже коптят. Хвосты долго тушат, предварительно обжарив на сильном огне. Сердце и лёгкое, как и почки, вымачивают и тушат, но чаще для начинки пирогов или рулетов. Говяжья кровь используется для кровяной колбасы.

**Попробуйте приготовить из говядины**:

**Азу по-татарски**.

Теперь, когда вы знаете, какая часть говядины лучше всего подходит для тушения, мы начнем готовить. Я выбрала это блюдо по многим причинам. Во-первых, это вкусно, во-вторых – просто, а в-третьих – вы сможете использовать для азу любую часть мякоти, в том числе, мясо, срезанное с голяшки (то есть, не самое дорогое).

Нам с вами потребуется примерно килограмм мякоти, 10 картофелин, 6 солёных (не маринованных) огурцов, 4 луковицы, 4 морковки, 8 средних помидор, соль, черный перец и лавровый лист по вкусу, но обязательно! Как видите, ничего сложного. Всё можно найти в ближайшем магазине.

Мясо моем, сушим полотенцем, и старательно нарезаем на

тоненькие, длинные брусочки – азу. Нарезанное мясо еще раз промокаем бумажным полотенцем, раскладываем на доске, чтоб обветрилось, и начинаем подготавливать овощи. Лук режем полукольцами (не старайтесь сделать их прозрачными, режьте внятно, аппетитно, по-деревенски). Морковь режет вдоль на 3-4 пластины, и затем нарезаем соломкой.

На сковороде сильно накаляем растительное масло (примерно 3 мм толщиной). Небольшими порциями выкладываем мясо на сковородку и обжариваем с двух сторон до темной, румяной корочки. Готовое мясо шумовкой выкладываем в миску, застеленную бумажным полотенцем. Процесс обжарки займёт у вас минут 15-20. В то же масло, где жарилось мясо, закладываем лук и обжариваем до золотистого цвета. Затем к луку добавляем морковь и жарим «дуэт» до почти полной готовности морковки.

На соседнюю конфорку ставим казанок, прогреваем его на огне (без масла) и в тёплую посуду закладываем мясо и обжаренные овощи. Пусть они привыкают друг к другу.

На сковородку наливаем свежее масло, режем огурцы мелкой соломкой и обжариваем их буквально минут пять. Вы почувствуете изменение аромата! Как только вкусный запах пошёл от сковородки – закладываем нарезанные на четвертинки помидоры (я обычно беру сливки или помидоры другого сорта, но близкие по размеру). Обжариваем еще пять минут, чтоб у помидор только схватилась, сморщилась кожица и перекладываем всё в казан к мясу с овощами.

Включаем под казаном огонь, вливаем половник кипятка и начинаем тушить азу. Крышку можно не закрывать, огонь держать средним.

Картошку чистим, нарезаем ломтиками (так в МакДональдсе подают картофель по-деревенски) и обжариваем на сковороде на смеси растительного и сливочного масла почти до полной готовности. Картошку чуть-чуть присаливаем.

Когда нам покажется, что картофель почти готов, выкладываем его в казан, аккуратно перемешиваем с азу, пробуем всё на соль (досаливаем), закладываем лавровый лист и перчим.

Даём блюду потушиться еще минут 8-10, накрываем крышкой и оставляем в казане при выключенном огне до тех пор, пока семья не сядет за стол. Азу не должно быть раскаленным, оно должно с первой ложки (вилки) радовать язык и услаждать нёбо. Это не я сказала, это татарские бабушки так говорят (ну, или примерно так!). Угощайтесь!

Тальята по-милански.

Говорят, что хорошую говяжью вырезку сложно испортить.

Порезал, посолил, поперчил, обжарил стейками – и всё. Но это же скучно! Для стейков у нас есть и другие части говядины, а вырезка интересна тем, что она позволит нам прослыть не той хозяйкой, которая «не испортит», а той, которая «просто волшебно готовит». Согласны?

Поэтому настраиваемся на праздничную тальяту (она же второе блюдо, закуска или салат). Приготовьте блюдо в праздник и удивите домашних.

Нам нужен примерно килограмм вырезки, 400 граммов свеклы (это две средние штуки), примерно пиалу порезанного салата айсберг (потому что салатную капусту пак-чой вы вряд ли найдёте), 100 граммов зрелого сыра (я не называю конкретный сорт, просто ориентируйтесь на внешний вид сыра – он должен быть желтым, или темно-желтым, гладким, без дырочек, с пряно-сладковатым вкусом). Ещё нам нужны будут оливковое масло, бальзамический уксус, чуть-чуть чабреца, розмарина, можжевеловых ягод (или стопка джина), соль и черный перец. Ну и, наконец, гость ржаных сухариков, которые вы можете купить готовыми, а можете сами нажарить из бородинского хлеба.

Теперь приступаем к приготовлению. Оно растянется на два долгих этапа.

Вырезку моем, сушим, солим, перчим. Раскаляем растительное масло и обжариваем кусок вырезки целиком на сковороде на сильном огне до румяной корки (минут по 5 с каждой стороны). Внутри вырезка останется сырой, с кровью. В миске смешиваем оливковое масло, бальзамический уксус, соль, перец, розмарин, чабрец, можжевеловые ягоды (или джин) и закладываем в маринад вырезку. Она должна провести в холодильнике не меньше 12 часов. За это время вы раз пять перевернете её в маринаде.

Когда минуют положенные 12 часов, мы с вами возьмем нашу свеклу, очистим её от кожуры, смажем оливковым маслом, уксусом, присолим, приперчим, добавим тот же чабрец и розмарин, завернем в фольгу и отправим в духовку на 1 час запекаться при температуре 180 градусов.

Перед подачей на стол нарежем вырезку очень тоненькими ломтиками. Точно так же нарежем свеклу и сыр (прямо-таки лепестками). Обжарим ржаные сухарики.

Собираем тальяту для подачи просто: на крупно порезанные куски салата выкладываем поочередно ломтики мяса, свеклы и сыра, посыпаем всё сухариками и сбрызгиваем чуточкой маринада, оставшегося от вырезки. Гастрономический шедевр готов! Он настолько вкусен, красив и необычен, что, пожалуй, никого не оставит равнодушным.

**Говядина на овощной подушке для бутербродов.**

Мало найдётся тех, кто не любил бы буженину. Однако многих останавливает то, что готовят её из свиного окорока – это очень вкусно, но жирно и калорийно. А вот запекать говядину «а ля буженина» – муторно, она может получиться сухой и жесткой.

Сегодня я вам расскажу, как приготовить идеальную запечённую говядину, которая ни в чём не уступит буженине.

Выбираем кусок говяжьего филе (посмотрите в главе выше, что у нас подходит для запекания). Очень хорошо, если мясо будет с прослойками жира. Только не берите замороженное мясо. Это тот редкий случай, когда даже правильно оттаявшая заморозка будет, всё-таки, отличатся от свежего мяса.

Килограммовый кусок филе моем, высушиваем полотенцем и плотно (как бандероль или колбасу в синюге) перевязываем шпагатом. Это сохранит форму нашей говядины, а, главное, сохранит её сочность!

Точный вес куска филе я не указываю, так как здесь важен принцип, а не точные граммы. Однако затеваться с запеканием говядины весом менее 800 граммов или килограмма я бы не рекомендовала (есть риск пересушить).Ещё нам потребуется три крупные моркови, три луковицы, головка чеснока. Ну и, конечно, соль, черный молотый перец, растительное масло, травы (розмарин, чабрец и фиолетовый базилик). Травы можно взять свежими или сухими, это зависит от сезона.

Перетянутое веревками мясо должно полежать в теплом месте примерно час. Я называю это «моральной подготовкой к процессу». Но на самом деле вы успеете за этот час, не торопясь, почистить овощи, порезать пряные травы, проверить наличие в доме фольги, убедиться, что глубокий противень для запекания в наличие, а не позаимствован соседке, а еще можно выпить чашечку кофе.

Теперь осталось разогреть в большой сковороде достаточное количество растительного масла (я обязательно добавляю к нему пару ложек топленого сливочного) и при большом огне обжарить кусок говядины до плотной румяной корки с двух сторон. Кладите мясо только в раскаленное масло, чтобы сок остался внутри куска!

В форму для запекания, слегка смазанную маслом, закладываем овощи, порезанные крупно: лук – четвертинками, морковь – брусочками, чеснок очищенными зубчиками. Базилик можно разорвать руками, ветку розмарина оставить нетронутой, как и чабрец. Все овощи слегка «прожамкиваем» руками в посуде, смешивая между собой. Сверху выкладываем кусок обжаренной

говядины, только теперь солим его, перчим, вливаем в форму для запекания пару кофейных чашек воды, масло, в котором жарилось мясо, накрываем всё плотно фольгой (прямо вместе с формой для запекания) и отправляем в духовку на полтора часа. Печем при температуре 180-200 градусов. Если почувствуете запах пригорающих овощей – откройте фольгу и добавьте воды. Но лучше просто регулировать огонь, чтобы не тревожить мясо.

За 10 минут до конца готовки открываем фольгу и даем мясу подрумяниться.

Такую говядину можно подавать горячей, вместе с картофельным пюре и запеченными овощами. Она вам понравится и остывшей, на бутерброде, ибо будет значительно вкуснее любой колбасы или магазинной ветчины.

Словом, пробуйте и берите этот рецепт в арсенал постоянных полезных блюд!

**Баклажанное жаркое с говядиной**.

Я еще раз повторю, что в этой книге буду стараться давать максимально простые рецепты, задача которых выпукло и ярко проявить вкус того или иного продукта. Чтобы вы не думали, что это совсем простая («простенькая») задача, я вдохновлю вас информацией о том, что в среде профессиональных шеф-поваров «моно-спектакли», или блюда с акцентированным одно-двукомпонентным составом считаются самыми сложными и оцениваются особенно высоко. Кстати, в жизни, в обычной нашей жизни очень многие тоже выбирают рецепты без «оркестра» в виде 55 специй, злаков, овощей, приправ, соусов и прочего к основному блюду. Неужели вы не замечали, как любят наши мужья самую простую еду – мясо и, скажем, простецкий гарнир. Только вот заковыка в том, что простое блюдо вкусно приготовить значительно сложнее сложно-компонентного.

Но сегодня мы попробуем. Итак, нам нужно мясо говядины – 1 кг (выбираем филе огузка, шеи или лопатки, толстого или тонкого края), 3 молодых баклажана среднего размера. 3 зубчика чеснока, чуток розмарина (говядина его обожает), соль и черный молотый перец по вкусу.

Кстати, вы в курсе, почему нельзя покупать огромные и старые баклажаны? Они опаснее ядовитых грибов, особенно для детей. В мякоти старого, перезревшего баклажана содержится алкалоид солонин. Если вдруг вы почувствовали себя неважно после употребления в гостях или в ресторане баклажанного рагу или икры, или соте и не знаете, из каких баклажан приготовили блюдо, срочно выпейте много молока (литр-полтора) или проглотите 3-4 сырых белка. Ну и, конечно, обратитесь к врачу.

Мы с вами позже поговорим о баклажанах подробнее, пока же вы должны запомнить, что в сочетании с протеином говядины и другими полезными веществами красного мяса, баклажаны активно поставляют в организм витамины A, B6, C, D, B12, стоят на страже вашего иммунитета вместе с железом, магнием и кальцием, а, самое главное, полезные свойства баклажан никуда не исчезают даже при длительной термической обработке.

А теперь приступаем к готовке. Мясо режем на кубики величиной с почтовую марку, и разрезаем вдоль волокон еще пополам, чтобы получились лепестки. Баклажаны очищаем от кожуры и режем на такие же «почтовые марки». Если вы не уверены в качестве мяса (в возрасте говядины) то лучше сначала порезать говядину на ломти и хорошенько отбить их.

На сковороду вливаем растительное масло, накаляем его и обжариваем мясо, помешивая, на сильном огне. Жарим минут 10-12, до испарения влаги и появления аппетитной корочки. Тут же закладываем баклажаны и продолжаем жарить, помешивая. Баклажаны быстро впитают всё масло, поэтому в какой-то момент вы можете добавить немного воды или бульона и положить кусочек сливочного масла. Если вы заметили, то мы пока ничего не солили и не перчили. Так вкус и аромат проявятся сильнее. Когда мясо станет вполне мягким, быстро режем чеснок, ломаем веточку розмарина, выкладываем их на баклажанное жаркое, солим и перчим. Перемешивать пока ничего не нужно! Дайте блюду потомиться на медленном огне еще пару минут, накройте крышкой, выключите огонь. И перемешайте всё только минут через двадцать, перед подачей к столу.

Надеюсь, мой рецепт вам понравится, и вы насладитесь чистым вкусом говядины и пикантным (но тоже чистым) вкусом баклажан.

**Соте из говядины по-лионски**.

Слово «соте» – это не совсем название блюда, а, скорее, способ его приготовления. Название происходит от французского глагола «прыгать», а в переводе на язык кулинарии – интенсивно и быстро помешивать, подбрасывать на сковороде нечто в процессе обжарки в небольшом количестве масла. Если готовить соте по-лионски по классическому рецепту, то я рискую получить нарекания за возникновение ожогов. На быстрое помешивание ингредиентов внутри раскаленной духовки способны лишь профессиональные повара. Поэтому мы приготовим домашний вариант и обойдёмся без травм, получив изумительное блюдо. Оно особенно дорого мне тем, что абсолютно не капризно, и любые ингредиенты в нём (кроме говядины и белого вина) можно

смело менять по вашему вкусу.

Итак, покупаем килограмм нежирной говядины (филе), 3 луковицы, 3 помидора, 3 сладких перца. Из специй и трав я выбираю те, которые очень любит говядина: тимьян, базилик и розмарин. Ну и, конечно, соль, черный молотый перец, растительное масло. Про бокал (стакан) белого сухого вина я вам уже говорила…

Мясо режем брусочками. Высушиваем полотенцем. На разогретой сковороде в минимальном количестве масла обжариваем мясо до золотистой корочки и испарения влаги (жарим порциями) и откладываем в сторону. При жарке мясо быстро перемешиваем и (кто смелый) даже подбрасываем на сковородке.

Помидоры выбираем плотные и режем их толстой соломкой. Перец моем, чистим от семян и тоже нарезаем соломкой. Так же поступаем с луком.

В форму для запекания кладем фольгу с таким расчетом, чтобы потом можно было соединить края, смазываем фольгу сливочным маслом, выкладываем на неё мясо, сверху помидоры, затем перец и, наконец, лук. Солим, перчим, посыпаем приправами-травами, поливаем бокалом вина, соединяем домиком (конвертиком) края фольги над блюдом. Ставим форму в разогретую духовку и запекаем примерно час при температуре 180 градусов. За 5 минут до выключения духовки, раскрываем края фольги и увеличиваем огонь до максимума. Пусть овощи зарумянятся!

Всё! Ваше лионское соте готово. И все условия приготовления правильной и акцентной говядины нами выдержаны!

**Бефстроганов по-купечески**.

Ещё одно знаменитое блюдо из говядины, которое завоевало множество поклонников во всём мире, получило несколько десятков интерпретаций, но осталось верно своей основе – говядине – в каждом базовом рецепте. Мы сегодня будем готовить несколько необычный вариант бефстроганов, но я уверена, что этот рецепт вам тоже придется по душе.

Для приготовления блюда мы возьмем не самую дорогую говядину, то есть, не вырезку. Нам нужно полкилограмма мякоти, которую мы тщательно обсушим полотенцем, нарежем тонкими брусочками поперек волокон и еще раз обсушим. Кусочки говядины должны быть величиной с мизинец. Распределим говядину по разделочной доске и дадим полежать на сквозняке минут десять. Можно воспользоваться феном с холодным воздухом (только не говорите об этом маленьком секрете

профессиональным поварам!). Не солим! Чугунную сковороду смазываем маслом или кусочком сала так, как если бы собрались печь блины, и обжариваем на ней говядину до плотной, румяной корки. Когда корочка станет сухой и золотой убираем мясо на отдельную тарелку.

Кроме мяса нам потребуется 200 граммов шампиньонов, 200 граммов сметаны, 100 граммов коньяка, 1 луковица, пара-тройка зубчиков чеснока, стакан бульона, соль и черный молотый перец.

Вы заметили, что говядина почти не требует лаврового листа или душистого перца? Всё потому, что их аромат сильнее аромата говядины, а она этого не любит!

Лук нарезаем тончайшими кольцами, чеснок мелко крошим ножом. Шампиньоны режем по форме гриба на тонкие пластины. Нельзя резать только что вымытые грибы: они должны быть абсолютно сухими.

На сливочном масле обжариваем лук до золотой прозрачности, в самом конце добавляем чеснок (иначе он просто сгорит), закладываем шампиньоны и жарим еще 4-5 минут.

Вливаем (аккуратно!) в сковороду коньяк, ждём, когда он почти полностью испарится и добавляем бульон. Тушим овощи до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится вдвое. Теперь уменьшаем огонь до минимума, добавляем сметану, тщательно всё перемешиваем, солим и перчим соус по вкусу. Даём покипеть пару минут.

Наконец возвращаем нашу говядину на сковородку с соусом и грибами, доводим до кипения и выключаем огонь. Накрываем бефстроганов крышкой, даем настояться минут десять и подаем с домашней лапшой или гречневой кашей. Не утяжеляйте блюдо картофелем. Бефстроганов с картошкой – очень тяжело для желудка подлинного гурмана!

**Английская говядина Веллингтон**.

Не так много блюд английской кухни стали знаменитыми на весь мир. Но говядина Веллингтон входит в их число. Блюдо специфическое, оно предполагает на выходе получение сочной, нежной, но чуть сыроватой говядины, поэтому я поделюсь с вами тем рецептом, который стала использовать сама, когда в доме появился маленький ребенок, которому я боялась давать мясо с кровью. Собственно говоря, я ничего не изменяла в рецептуре, просто вырезку (основу блюда) стала готовить не целиком, а разделив её на 4 куска, тогда она полностью прожаривается и пропекается и её можно давать даже детворе.

Итак, приступаем к готовке знаменитой говядины, рецептуру которой приписывают самому лорду Веллингтону.

Нам понадобится купленная на рынке целиковая вырезка. Мы её моем, сушим, в моём случае режем на 4 поперечные части, а в классическом рецепте оставляем целой, перевязав шпагатом, чтоб держала форму. Мясо у нас отправится в холодильник, полежать без маринада и приправ одну ночь (для правильного заветривания).

Кроме говядины нам понадобятся шампиньоны (400 граммов), 3 луковицы, полтора стакана молока, столовая ложка с горкой муки, упаковка слоёного теста, 2 яйца, соль и черный молотый перец. Ещё нам будут нужны сливочное и растительное масло для обжаривания продуктов. Их точное количество не называю, комбинируйте сами, но не скупитесь!

Итак, утром мы нашу подсушенную говядину достаём из холодильника и держим её час примерно в тёплом помещении, хорошенько посолив и поперчив со всех сторон. Пока она «приходит в себя», мы порежем на толстые пластины шампиньоны и на толстые полукольца лук (2 штуки).

На сковороде раскалим до очень высокой температуры растительное масло (чуточку) и на этом масле мы обжарим вырезку (куски вырезки) со всех сторон, включая торцы. Не переворачиваем мясо, пока на стороне жарки не образуется плотная, тёмно-золотая корка. Мы должны запечатать соки мяса внутри, поэтому работаем быстро и на сильном огне.

Обжаренное мясо откладываем отдыхать, а на другой сковородке в смеси растительного и сливочного масла обжариваем сначала лук (2 штуки), а затем лук с грибами. Добившись золотого цвета у грибов, пробиваем грибную жаренку блендером, но не сильно, так, чтоб остались мелкие кусочки.

Раскатываем 4 пласта слоеного теста (в моём случае) и один пласт в классическом рецепте. Выкладываем на средину каждого пласта по столовой ложке грибной пасты, сверху кладем говядину и обмазываем её грибной пастой со всех сторон. Заворачиваем тесто пирожком или конвертом, защипывая края так, чтобы ничего на противень не вытекало.

Взбиваем желтки от двух яиц, смазываем наши конверты и укладываем их на пергамент на противень швом вниз.

Разогреваем духовку до 180 градусов и закладываем говядину Веллингтон для запекания. Через 40-50 минут она будет полностью готова.

Если тесто начнет приобретать уж слишком коричневый цвет, его можно еще раз смазать яйцом, или прикрыть фольгой или пергаментом.

Пока говядина зреет в печи, мы мелко-мелко крошим оставшуюся луковицу и обжариваем её до прозрачности в

большом количестве сливочного масла. Всыпаем в сковородку ложку муки, соль (по вкусу), интенсивно помешиваем и вливаем молоко, продолжая помешивать. У нас получится классический белый соус. Варим соус минут пять.

Достаем говядину из печи, нарезаем порционными ломтиками и подаем блюдо горячим, полив соусом.

Есть еще один секрет. Подготовьте всё приготовленное мясо к подаче. Разложите угощение на тарелки. Но если что-то останется на блюде, не переживайте! Англичане обожают завтракать на следующий день остывшей говядиной Веллингтон и говорят, что это необыкновенно вкусно. Не знаю, не проверяла. У меня это мясо ни разу не оставалось!

**Французский антрекот**.

Это еще одно классическое блюдо, известное кулинарам (и не только Франции) уже несколько веков, но именно с лёгкой руки французских монархов и их придворных антрекот считается лучшим блюдом любовников и идеально подходит к романтическому ужину.

Это тоже, в своём роде, монопродукт, соло одной скрипки, где все остальные инструменты только оттеняют её чистейшее звучание.

Для приготовления антрекота нам придется расщедриться на покупку говяжьей вырезки. Использовать будем только её часть, так что вы впоследствии сможете приготовить из оставшегося мяса еще какой-нибудь кулинарный шедевр. Кроме 4 кусков вырезки (нарезанных примерно по 1,5 см толщиной), нам понадобится чашка сухого белого вина, чашка сливок, 1 крупная луковица, 2 чайные ложки крахмала, соль, черный перец и любые сушеные молотые прованские травы по вкусу.

Куски говядины просушиваем, закладываем между слоями пищевой плёнки и отбиваем молотком так, чтобы мясо увеличилось до размера ладони крупного мужчины.

Хорошенько натираем мясо смесью приправ, солью и перцем с двух сторон и оставляем на тарелке «подышать» минут 30-40.

Пока же занимаемся приготовлением соуса.

Лук режем довольно крупно: пополам, затем половинки еще пополам, затем крупными лепестками. Лук посыпаем небольшим количеством сахара. Достаем из холодильника вин, вливаем его в теплую чашку. Сливки смешиваем в пиале с крахмалом.

А дальше действуем оперативно, запомнив цифру «3».

Раскаляем сковородку с небольшим количеством растительного масла, выкладываем на масло антрекоты, держим их на сильном огне 3 минуты с одной стороны, 3 минуты с

другой, уменьшаем огонь до минимума, переворачиваем мясо и выдерживаем его на малом огне еще по 3 минуты с каждой стороны. Накрываем сковородку крышкой, выключаем огонь и ждём еще 3 минуты. После этого перекладываем антрекоты на бумажную салфетку.

В ту же сковороду, где жарилось мясо, закладываем лук и жарим его на сильном огне ровно 3 минуты, интенсивно помешивая. Вливаем вино и тушим лук в вине… правильно – еще 3 минуты. Огонь не уменьшаем! Теперь вливаем в луковый соус сливки с крахмалом, перемешиваем, чуть уменьшаем огонь и тушим соус до загустевания еще примерно три минуты.

Чуть остывшие антрекоты выкладываем на тарелку с гарниром из лёгкого салата или (если хочется плотно поужинать) отварной пасты любого вида (перья, ракушки, спагетти, рожки), заливаем антрекоты огненным соусом и наслаждаемся вкусом говядины, которая при таком способе приготовления получается сочной, нежной, распадающейся на отдельные волоконца. Запиваем всё это великолепие любимым вином!

**Альпийские зразы**.

Во всём мире эти зразы называют русскими, или славянскими, или даже суворовскими, но только в русской дореволюционной кухне они носили название «альпийских». Трудно сказать, позаимствовала ли их Европа у полевой кухни нашего великого полководца, или сам Суворов отведал их в какой-нибудь альпийской таверне, но если вы введете их в меню своей семьи – не пожалеете. У меня они получились не с первого раза, хотя причиной тому была всего лишь моя торопливость и, возможно, неправильно выбранная говядина. После того, как я набила руку, зразы «наоборот», стали у нас любимым угощением, особенно на детские праздники.

Для того, чтобы у вас всё получилось сразу, отрежьте половину говяжьей вырезки, возьмите 2 луковицы, кусочек сливочного масла, 2-3 ложки с горкой панировочных сухарей, соль и черный перец по вкусу, и растительное масло для обжарки. А еще нам будут нужны стручковая фасоль (можно из морозильника) и цветная капуста.

Первым делом обжариваем фасоль и кочешки цветной капусты на сливочном масле, слегка присолив. Когда овощи станут мягкими и золотистыми, припудрим их панировочными сухарями и обжарим еще пару минут. Гарнир готов и он должен остыть. Мало кто знает, но цветная капуста вкуснее всего не с пылу с жару, а остывшая до комнатной температуры.

Теперь мы с вами мелко-мелко нарежем лук, смешаем его с

панировочными сухарями и отставим в сторону. Мясо разрежем на медальоны, заложим их в пищевую пленку и хорошенько отобьем до увеличения размера в два раза.

На каждый кругляшок мяса выложим лук с сухариками, свернем рулетик и заколем его зубочисткой.

Раскалим растительное масло (немного) и на сильном огне обжарим зразы до плотной яркой корки. Переложим горячие зразы в сотейник, выложим сверху оставшийся лук с сухарями и зальем прохладной кипяченой водой так, чтобы вода полностью покрыла мясо. Тушим зразы до полного размягчения мяса и загустения соуса.

Перед подачей выкладываем на порционные тарелки капусту и фасоль, выкладываем зразы, убрав зубочистку, и поливаем кипящим соусом. Соли мы добавляли мало, почти не перчили, так что это блюдо можно давать и совсем маленьким детям и бабушкам с дедушками, и выздоравливающим, и тем, кто на диете. Очень вкусно и полезно будет всем!

**Стейк Нью-Йорк**

В этом разделе я не могла обойти вниманием стейки, потому что, с одной стороны, это стало в нашей стране внезапно очень модным блюдом, и мы даже научились легко произносить в ресторане их многочисленные названия, демонстрируя хорошее знание предмета, а с другой, стейк действительно имеет концентрированно-говяжий вкус, правда я бы не советовала чересчур увлекаться: блюдо хоть и здоровое, но очень тяжелое. Скажем так, не для детей и не для диет.

«Нью-йорк» (в разных странах мира его еще называют стриплойн) наравне с рибай, ти-бон, портерхаусом и филе-миньоном может быть приготовлен и на домашней кухне. Он имеет самый выраженный говяжий привкус и позиционируется как мужское блюдо. Мясо для этого блюда вырезается из самой тонкой филейной части поясницы животного. Мясные волокна широкие и очень нежные, что существенно отличает стриплойн от других видов стейков. Для приготовления стейка в домашних условиях существует два варианта готовки – американский и английский. Американский предполагает предварительное маринование мяса, английский не терпит ничего, даже соли.

Если готовить американскую версию, то в пакет для запекания необходимо налить соевый соус, немного рыбного соуса, добавить столовую ложку любого косточкового масла, чайную ложку сахара и 3 зубчика чеснока , продавленного через пресс. Туда же добавляем соль и черный перец по вкусу. Мясо

закладывается в соус (помните, что толщина стейка должна быть примерно 3 см!), пакет аккуратно сдавливается, чтоб из него ушел лишний воздух, заворачиваемся и отправляется в холодильник на 2 часа. Через два часа мясо извлекается на тарелку в тепло, слегка обсущивается салфетками…

В английской версии вы просто промазываете стейк ореховым, арахисовым или кунжутным маслом и даете ему полежать минут 30, без соли и перца.

Жарим оба стейка на толстой сухой сковородке без масла! Для получения стейка с кровью – 4 минуты с каждой стороны, для медиум – 5 минут, для сильной прожарки – 6-7 минут.

Накрываем крышку, выключаем огонь, выдерживаем стейк 1-2 минуты на сковороде, перекладываем в фольгу, заворачиваем и даем мясу полежать, отдохнуть в фольге еще минут 10. Есть стейк прясо со сковороды – не правильно, не так вкусно и не очень здорово.

Зато по истечении 10 минут вы можете наслаждаться идеально приготовленным «Нью-Йорком»!

**Филе-миньон**.

Раз уж я рассказала вам о мужском стейке, то самое время рассказать о стейке исключительно женском, который никогда не подается с кровью и который (негласно, конечно) джентльмены предпочитают не заказывать. Примета, что ли такая, или особая мужская заморочка. Между прочим зря! Это, на мой взгляд, самый вкусный и нежный из стейков, просто тающий во рту. Правда, благодаря соусу говяжий, первозданный дух в нем не ощущается, скорее нечто деликатесное, романтичное и гламурное…

А готовится стейк предельно просто.

Берется идеальная вырезка, тщательно зачищенная от плёнок. У этой идеальной вырезки назначается самая нежная – центральная часть, которая нарезается на 4-5 стейков, толщиной 4-5 см., края вырезки откладываем для другого блюда. (Наловчитесь, можете попробовать приготовить 8-сантиметровый французский филе-миньон).

Мясо не отбиваем, лишь слегка просушиваем. Берем самую толстую чугунную сковородку и ставим её сухой на огонь. Когда сковорода раскалится так, что от неё начнет идти дым, выключаем огонь и выкладываем на сковороду наши стейки ( между ними должно быть расстояние). Посыпаем стейк сверху крупной солью и молотым перцем, выдерживаем две минуты ровно, переворачиваем и повторяем процедуру. Через 1 минуту (стейки перевернуты), вновь включаем полный жар под

сковородой, дожидаемся окончания второй минуты и снимаем стейки на противень. Плотно накрываем филе-миньоны фольгой, выставляем в духовке температуру 50 градусов (если у вас деления начинаются с 60, то 60) и оставляем в духовке ровно на 10 минут. За это время соки внутри мяса полностью перемешаются.

А на той сковороде, где жарилось мясо, в небольшом количестве оливкового и сливочного масла обжариваем 1 мелко порезанную луковицу, затем 2 натертых на терке помидора. Если «икра» будет получаться густоватой, дольём чуть-чуть воды. Тушим 10 минут, не забыв добавить соль, перец и чуточку сахара. Почти в конце тушения добавляем букетик зеленого базилика, порезанные не очень мелко.

Сервируем филе-миньон без гарнира, только с этим ароматным, очень лёгким и летним соусом.

Вкус, правда, получается божественный. Под такое блюдо хочется хорошего вина, белоснежных скатертей, романтической луны в окне и… стихов.

**Телятина**

Телятина относится, без сомнения, к самым изысканным сортам и видам мяса, которые сегодня, увы, крайне редко можно отыскать в наших магазинах и даже на фермерских рынках. Дело в том, что телятиной называется мясо телят возраста 4-5 месяцев и не старше! Высшим сортом телятины является телятина молочная, где телят кормят только молоком коровы, без добавок, в течение 12 недель. Во всём мире (и на рынках и в ресторанах) телятина стоит значительно дороже говядины (наша страна исключение, ибо «телятиной» у нас фермер может назвать и молодую говядину. Внешне мясо теленка легко отличить – оно бледно-бледно розовое, светлее, чем свинина. Поскольку у телятины ещё не так много мясистых частей и, тем более, мясо-жирных частей, то и классических (зато очень вкусных блюд) из неё готовят не так много: это оссобуко, вителло тоннато, кордон блю (шницель), пикката (гриль или жаркое под винным соусом) и эскалоп.

Разделывают телятину тоже чуть иначе, чем говядину, стараясь, чтобы каждый отруб нежного мяса можно было употребить в дело.

В телятине мясники отделяют и используют:

Нога телячья подразделяется на голяшку, подбедерок, кострец, огузок; мякоть нижней части бедра, оковалок.

Из голяшки получаются чудесные блюда (тот же оссобуко), получаемые путем тушения с предварительным обжариванием.

Подбедерок тушат и используют для приготовления нежнейшего фарша.

Все остальные части ноги идеальны для приготовления и жареных, и тушеных блюд, и эскалопов, и скалоппине, и отбивных котлет, и шницелей, и шашлыков, и жаркого, и соте, и рубленых бифштексов.

Филей у телятины получают из вырезки, тонкого края, лопатки (квадратного отруба)и филейной части. Основные виды готовки филея – жаренье и соте. Очень часто телячье филе жарят на открытом огне или фламбируют. Отбитое, или замаринованное мясо готовится практически мгновенно, обладает отменным вкусом, нежным, едва уловимым молочным ароматом.

Даже спинную котлетную часть (7 рёбер) предпочитают не тушить, а жарить (котлеты на кости, отбивные на кости), исключение составляет телячье рагу, самым смаком которого являются хорошо протушенные нежные косточки теленка.

Из грудинки готовят беконы, её вялят, используют для фарша. Разрезанная пополам и развернутая на пример крыльев бабочки грудинка встречается в качестве праздничного большого запеченного блюда во многих кухнях мира.

Из субпродуктов используют щековину (тушат), язык (его тоже тушат и используют для приготовления деликатесного террина), из зобной и поджелудочной железы получается прекрасное соте, с предварительной варкой на медленном огне, сердце и почки тушат и используют как самостоятельное блюдо, а не только начинку для пирогов, ножки и кости телят используют для приготовления чистого, но крепкого и наваристого бульона.

Выбирая телятину на рынке обязательно внимательно осмотрите каждый кусок. Я уже говорила, что определяющим для вас будет цвет – нежно розовый или кремово-розовый. Более интенсивная окраска у мяса появляется тогда, когда бычку исполняется 6-7 месяцев, и он фактически перестает считаться теленком. Но на важно не лингвистическое его наименование… У теленка принципиально иная структура волокон (очень плотная, не пористая). Это мясо нельзя готовить с кровью («кровь», сукровица в таком эскалопе или стейке будет неприятно пахнуть старым молоком). Мясо не должно быть липким, рука после него остается почти сухой. При нажатии на кусок мяса оно мгновенно восстанавливает форму (быстрее, чем у говядины).

Мясо почти не имеет яркого аромата. Во всяком случае, такого, как у говядины.

Мясо капризно и может повести себя при неправильной готовке так же, как ведут себя субпродукты или морепродукты – если передержать (скажем, на сковородке в масле на среднем

огне) становится жестким, как подошва и невкусным.

Но нас с вами этим не испугаешь, потому что мы любим нежную телятину, часто её покупаем и готовим исключительно правильно!

**Оссобуко**

Это одно из вкуснейших блюд, которое довелось пробовать многим, кто гостил в Италии. В наших ресторанах оно не столь популярно и известно, и причин тому, на мой взгляд, две: требуется отличная телятина (хоть и не самая дорогая её часть) и определенное терпение (блюдо готовится долго). Зато я прекрасно приспособила оссобуко (переводится как «мясо с дыркой») для домашней кулинарии. Некоторые приглашают гостей на пельмешки, на плов, на бешбармак, я же созываю гостей на оссобуко, которое с удовольствием едят и дети.

Для приготовления этого итальянского шедевра нам потребуется примерно полтора килограмма телятины верхней части бедра вместе с косточкой. На рынке лучше попросить мясника, чтобы он разрубил мясо на порции, толщиной примерно по 3-4 см. И проследите, чтобы в центре каждого кусочка находилась круглая мозговая косточка, ибо костный мозг придаёт блюду поистине волшебный и очень сильный аромат.

Кроме мяса нам потребуется столовая ложка сухого молотого мускатного ореха, столовая ложка муки, 2 луковицы, 2 морковки, 2 стебля сельдерея, розмарин (пара веточек), зеленый базилик (маленький букетик), соль и черный перец по вкусу, оливковое и сливочное масло, стакан белого вина, литр куриного или говяжьего бульона, столовая ложка свежей томатной пасты (я готовлю её про запас сама, выварив протертые помидоры с солью).

На сковороде растапливаем сливочное и оливковое масло. Мясо просушиваем салфеткой, хорошо посыпаем со всех сторон мускатным орехом и мукой, солью и перцем и выкладываем на сковородку так, чтобы куски не соприкасались. Жарим на сильном огне 2-3 минуты с одной стороны, 2-3 минуты с другой, добиваясь, чтобы получилась плотная корочка. Для этого мясо начинаем «гонять» лопаткой по сковородке, как шайбу. Вилку не используем, ничего не прокалываем! После того, как мясо перевернули, добавляем в сковородку половину базилика и розмарина и обжариваем нижнюю часть уже с зеленью. Теперь чуть уменьшаем огонь и продолжаем «гонять» мясо по сковороде, периодически переворачивая, еще минут 10-15.

Шумовкой достаем мясо и перекладываем его в форму для запекания или глубокую сковородку без ручки.

На оставшемся масле (обновив его, если масла мало) обжариваем лук, морковь и сельдерей с чесноком. Всё крошим мелкими кубиками. Чеснок закладываем последним! Когда овощи станут мягкими, добавляем столовую ложку томатной пасты и продолжаем жарить, помешивая. Вместе с томатной пастой вливаем вино и продолжаем тушить овощи, пока вино не выпарится, а соус снова не станет густым. Теперь вливаем литр бульона, добавляем соль (по вкусу), сахар, если помидоры были очень кислыми и тушим еще 3-4 минуты. Заливаем готовым соусом мясо в сковородке без ручки, закрываем крышку и даем постоять без огня минут 10.

Подготавливаем пергамент, фольгу, разогреваем духовку. Накрываем оссобуко пергаментом, затем фольгой (плотно, можно даже перевязать фольгу бечевкой). Ставим сковородку в духовку и запекаем 2 час при температуре 180 градусов.

При подаче посыпаем горячее оссобуко оставшимся базиликом и розмарином и подаём с картофельным пюре, которое делаем на сливках.

Незабываемый вкус нежнейшей телятины я вам обещаю!

**Террин из телячьего языка**.

Это блюдо французы считают своим, итальянцы своим, а шеф-повара всего мира обязательно готовят террин «от шефа», присовокупляю к этому слову название своего ресторана. А что вы хотите?Блюдо, действительно, яркое, праздничное, ароматное и, как говорит мой сын «самое новогоднее». Попробуйте приготовить и вы поймёте, насколько террин интереснее нашего любимого холодца. Необычнее, как минимум.

Вначале запасемся продуктами. Самое сложное найти вяленые томаты (продаются в масле, в баночках), каперсы и очень хорошее полусладкое или десертное итальянское или французское вино. Если вино будет обладать оригинальным вкусом – просто замечательно. Меня в этом смысле очень выручало токайское (уж простят меня французы) , а однажды даже киндзмараули (получилась вообще бомба!).

Запишите весь состав участников банкета: 2 телячьих языка, 2 луковицы, 1 апельсин, 3 столовые ложки с горкой коричневого сахара, 2 столовые ложки каперсов, ½ стакана вяленых томатов, ½ стакана оливок или маслин без косточек, полстакана резаной свежей зелени (базилика и петрушки), 2 столовые ложки желатина, 2 бокала вина, стакан бульона, соль, перец по вкусу, пару столовых ложек дижонской горчицы (если наша – то столовая ложка с горкой).

Языки моем, но не чистим! Закладываем языки в кастрюлю,

добавляем четвертинки апельсина, сахар и половину зелени. Заливаем холодной водой, варим, не снимая пены 2,5 – 3 часа.

Готовый язык аккуратно достаем из кастрюли, чистим, стараясь срезать красивые длинные куски кожи. Кожу не выбрасываем, а очищенный язык возвращаем в кастрюлю до полного остывания.

В отдельной миске смешиваем порезанные вяленые томаты, каперсы, нарезанные колечками оливки или маслины, горчицу и оставшуюся зелень.

Смешиваем вино, стакан процеженного бульона от языка и желатин и нагреваем на водяной бане до полного растворения желатина, но не кипятим!

Язык нарезаем тонкими пластинками.

Берем прямоугольный судок, выстилаем его дно кожей от языка, стараясь сделать так, чтобы закрыты были и бортики судка.

Начинаем выкладывать слоями лепестки языка, смазывая из пастой из помидор, каперсов и оливок, закрываем следующим слоем и так повторяем несколько раз. Верх террина тоже прикрываем кожей от языка. Делаем несколько глубоких проколов ножом и заливаем террин жидкостью с желатином. Ничего не солим и не перчим!!!

Находим подходящий по размеру квадрат пластика (я беру обычно маленькую разделочную доску. Кладем его сверху террина, на него ставим груз (пол-литровую банку с водой) и отправляем террин в холодильник на ночь. Утром очищаем террин от кожуры, нарезаем красивыми ломтиками и подаем к столу!

И красота и вкуснота!

Для совсем не ленивых, рекомендую соус к террину: берем две столовые ложки обычного протертого хрена из баночки, добавляем к нему 2 столовые ложки отварной свеклы, протертой на самой мелкой терке и 2-3 протертых яичных отварных желтка. Чуть-чуть соли и яркий и ароматный соус для террина готов!

**Пряная телятина**.

Этот рецепт относится к разряду «любимчиков». Он готовится очень просто, сохраняет природные, а потому заслуженно любимые качества телятины (её нежность, упругость). С другой стороны, он же камуфлирует присущие телятине недостатки – некоторую пресность и отсутствие яркого, дразнящего аппетит аромата.

Для приготовления блюда нам потребуется совсем немного времени, но зато достаточно много специй. На 500 граммов

мякоти телятины нам понадобится совсем немного растительного масла (лучше самого нейтрального, без выраженного вкуса и запаха) и целый букет специй и приправ: бадьян, кардамон, корица, чили, гвоздика, можжевеловые ягоды, перец горошком 3 видов – чёрный, белый и душистый, горчица горошком, сухая корочка цитрусовых (в данном случае лимона или лайма), семена фенхеля, аниса, тмина. Ну и бокал красного сухого вина.

Телятину зачищаем от жил и нарезаем кубиками (не мелко). Обжариваем кусочки мяса небольшими порциями на сковороде при сильном огне, следя, чтобы кусочки жарились, а не тушились, а, значит, не соприкасались друг с другом. Когда у мяса образуется плотная и румяная корочка, перекладываем его порциями в казанок. Когда всё мясо обжарено, протираем сковороду салфеткой и выкладываем на её раскаленную поверхность наши специи. Специй берем по чуточке, буквально, чтобы обозначить присутствие. Дожидаемся, пока по кухне поплывёт яркий и отчетливый аромат букета приправ и быстро пересыпаем их к мясу. Ставим казанок на огонь, вливаем бокал вина (то есть, примерно 200 мл), делаем огонь средним , присаливаем мясо и выдерживаем телятину на огне до почти полного уваривания алкоголя. Собственно говоря – всё! Нежная телятина готова. Теперь она явит миру все свои лучшие природные качества, ну а необходимый вкусный «дух» и пикантную пряность мы ей с вами обеспечили! Подавайте с отварным картофелем или нейтральным рисом, словом, пусть ваш гарнир не затмевает мясо, а лишь подчеркивает его волшебный вкус!

**Телятина стифадо**.

Я уже говорила о том, что главный враг телятины – попытка пожарить её на сковороде до сильной степени прожарки. Она тут же обижается и превращается в кусок жесткой, резиновой и безвкусной «пищи». Поэтому тушение – самый верный способ получить идеальную телятину с теми вкусовыми акцентами, которые не позволят ей надоесть вам, даже если вы будете готовить её каждый день.

Итак, для стифадо мы с вами возьмем филейную часть телятины (можно из огузка или из оковалка), зачистим от жилок, вымоем, высушим и нарежем крупными, но относительно тонкими кусками поперек волокон (размером с половину пачки сигарет). Конечно, можно взять и вырезку, она подойдёт лучше всего, но дороговато, согласитесь…

Кроме килограмма мякоти нам понадобится 1 килограмм томатов, 2 очищенных апельсина, 2 крупные луковицы и 4

зубчика чеснока. Из специй: душистый перец горошком, корица (половина чайной ложки) и пара гвоздичин. Черный молотый перец и соль – по вкусу.

Первым делом пропускаем в блендере помидоры и апельсины. Получаем бледный, но очень полезный сырой соус. Выливаем его в казанок, чуть-чуть присаливаем, добавляем специи и доводим до кипения. Опускаем в соус куски телятины, накрываем крышкой, уменьшаем огонь и забываем о стифадо на полтора часа. Через указанное время очищаем луковицы, режем их пополам, а затем еще пополам и разбираем на толстенькие лепестки. Чеснок режем на 4 части. Раскаляем в сковороде растительное масло до появления дымка и буквально 2-3 минутки обжариваем лук и чеснок в кипящем масле. Выливаем зажарку вместе с маслом в казанок, перемешиваем, пробуем соус на соль и подсаливаем его при необходимости. Перчим по вкусу. Закрываем крышку и оставляем стифадо на медленном огне еще на 30 минут.

При подаче (гарнируем рисом или булгуром), кусочки телятины кладем отдельно, рис, сваренный до состояния альденте и не солёный, выкладываем рядом и заливаем его нежным и ароматным соусом. Телятина в этом блюде у нас будет «звучать» отдельно, а рис с соусом выступать дуэтом.

Наслаждайтесь!

**Тас-кебаб.**

Дорогие друзья, пусть вас не удивляет то, что в этой книге я предлагаю вам, казалось бы, самые простые рецепты. На самом деле, за их простотой стоит вековая мудрость народа, который их изобрел, выверил всё до грамма и минутки и сумел сделать так, чтобы каждое блюдо, точнее, каждый продукт, который попадает на наш стол был уже сам по себе самодостаточен. Мне кажется, что это наш суматошный и изобильный век привнес в домашнюю кулинарию несвойственную ей ранее загроможденность, изобилие компонентов в одном блюде, когда, порой, кажется, что хозяйка просто решила избавиться ото всех запасов в холодильнике, почему-то затем назвав своё блюдо «мясо» или «курица».

Поэтому готовим тас-кебаб. В нем всё просто, понятно, очень вкусово чисто.

Нам нужна телятина для тушения 500 граммов, 2 луковицы, 2 помидора крупных, большой пучок укропа, соль, перец, лавровый лист, растительное масло, 2 стакана красного вина, столовая ложка сахара, неполный стакан муки.

Мясо нарезаем мелкими кубиками, лук – полукольцами.

Обжариваем мясо с луком на среднем огне до испарения влаги, подливаем еще чуть-чуть масла, увеличиваем огонь и обжариваем до намечающейся корочки. Помидоры крошим на мелкие кубики и смешиваем с порезанным мелко укропом. Добавляем в сковородку чашку воды, выкладываем помидоры и укроп, солим, перчим, кладем лавровый лист. Закрываем крышку и тушим мясо примерно 40 минут.

В миске смешиваем вино, сахар и муку до исчезновения комочков. Заливаем жидкое «тесто» в сковороду, быстро перемешиваем содержимое и выключаем огонь.

Перекладываем содержимое сковородки на противень, предварительно смазанный сливочным маслом или покрытый пергаментом и даем запечься тас-кебабу минут 10-15 при температуре 180 градусов.

Подаем с отварным картофелем 9как на балканах) или с рисом – как на Ближнем Востоке.

Вам обязательно понравится эта необычная и тающая во рту телятина. Проверено на многочисленных друзьях!

**Огурцы в телятине.**

Это блюдо восточноевропейской кухни, которое обязательно понравится вашим домашним. Оно прекрасно украсит стол не только в будни, но и порадует в праздники, так как обладает ярким, пикантным вкусом, нежной текстурой, легко и красиво выкладывается на блюдо, а, благодаря порционной подаче, облегчит хозяйке процесс разделки (распределения) угощения между гостями. Словом, все будут довольны.

Поэтому покупаем хороший кусок телятины (не обязательно вырезку, но обязательно ту часть филе, которая позволит нам нарезать мясо на ровные порционные куски размером с детскую ладонь). Режем, как всегда, поперёк волокон.

Итак, на 500 граммов телятины (хотя лучше брать двойную порцию) нам потребуется ровно столько же маринованных огурчиков-корнишонов, или просто небольших огурчиков, сколько кусков мяса у нас будет. Еще нам будут нужны 500 граммов сметаны, 3 столовые ложки томатной пасты, столовая ложка коричневого сахара, совсем немного соли, пару веточек розмарина, лавровый лист и черный молотый перец по вкусу.

Телятину нарезаем на отбивные, закладываем куски между пищевой пленкой и хорошенько отбиваем. Огурчики надрезаем вдоль, не до конца, на 4 части (так, чтоб они держались на попке). Отбитое мясо слегка присаливаем и приперчиваем с двух сторон, закладываем в каждую отбивную по огурчику, сворачиваем рулетиком и закалываем шпажкой или зубочисткой. Рулетики

выкладываем на смазанный сливочным маслом противень, поливаем растопленным сливочным маслом, кладем сверху пару веточек розмарина и отправляем в разогретую духовку запекаться минут 20 при температуре 180-200 градусов.

В сотейнике смешиваем сметану и томатную пасту, начинаем медленно прогревать соус, добавив из специй лишь лавровый лист и сахар. Можно посолить, но самую чуточку.

Когда соус хорошо прогреется и начнет закипать, выкладываем в него рулетики и тушим под закрытой крышкой 30 минут. Следите, чтобы все рулеты утонули в соусе. Если соуса маловато, добавьте немного тёплого молока.

Перед подачей достаем рулеты шумовкой, убираем зубочистки, выкладываем рулеты на блюдо, куда предварительно нарвали добрый пучок свежего салата (лучше «айсберга»). Поливаем рулетики соусом и посыпаем вашей любимой зеленью. Подаём с дымящимся отварным несолёным рисом или отварным же картофелем. Картофель маслом не сдабриваем!

Искренне рекомендую попробовать – очень необычный вкус и очень благородная консистенция мяса!

**Телятина в апельсиновом соусе.**

Сегодня я расскажу вам о своём любимом блюде, которое готовлю, увы, не так как в классическом рецепте, но получается оно почему-то вкуснее. В классике нам будут нужны свежие апельсины, которые мы будем выживать на сокодавке, а затем разбавлять с кипяченой водой и сахаром. Я поступаю проще – покупаю готовый апельсиновый сок, который подходит для наших целей просто идеально.

Кроме сока нам понадобятся 500 граммов телятины, соль, черный перец, крахмал, сливочное масло и петрушка. Как видите, это снова монорецепт, где главную роль играет, конечно же, мясо.

Мясо я разделываю на отбивные поперек волокон, хорошенько отбиваю между слоями пищевой пленки, а затем еще несколько раз прокалываю вилкой. Готовые отбивные солим, перчим и панируем в крахмале. Выкладываем их в судочек, проливая стаканом апельсинового сока. Накрываем судок пленкой и отправляем в холодильник на 3 часа.

Через три часа разогреваем в сковороде сливочное масло, вилкой достаем по одной отбивной и выкладываем на сковородку, обжариться. Мясо не должно соприкасаться, поэтому, как правило, за один раз я жарю по 2 отбивных. Восемь минут с одной стороны и восемь минут с другой. Апельсиновый сок от маринада сливаем в глубокую форму для запекания и выкладываем туда же обжаренные куски мяса (если корочки нет –

не страшно, важно мясо не пересушить, а корочку мы обеспечим позже). Куски мяса в форме не должны перекрывать друг друга.

Ставим противень в разогретую духовку и выпекаем при 200 градусах примерно 15 минут. Через это время включаем гриль, или переставляем противень повыше, к огню, чтобы корочка на телятине зарумянилась.

Собственно, всё готово! Можно выключить огонь и посыпать готовое блюдо смесью апельсиновой и лимонной цедры (по чайной ложки каждой, очень мелко натертых).

Подаем с рассыпчатым булгуром, или отварной оранжевой чечевицей. И с тем и с другим гарниром получается волшебно!

**Калжа**.

Чтобы вы не расслаблялись, я угощу вас всё-таки одним сложным рецептом бесподобной телятины. Не то, чтобы совсем уж сложным, но требующим и времени, и терпения, и желания соорудить шедевр. И если всё будет выполнено на отлично, калжа вас очарует и возьмет в плен, требуя, чтоб вы готовили её снова и снова. Потому что на выходе мы получим то, что обычно именуют «мясными деликатесами» без всяких поправок на домашнюю кухню.

Для приготовления калжи нам потребуется телячья вырезка, зачищенная от пленок (она может весить 1 кг, чуть меньше или чуть больше), по 2 шт. корня петрушки, морковки, лука-порея, стеля сельдерея. Все овощи должны быть молодыми, свежими и среднего размера. Еще нам будут нужны 5 сырых яиц, лавровый лист, зелень базилика, сельдерея и кинзы, зира, черный молотый перец, бальзамический уксус и соль.

Все травы мелко режем, смешиваем с солью, зирой, молотым перцем и небольшим количеством бальзамического уксуса. Вырезку моем, просушиваем, разрезаем вдоль, но не до конца, чтобы её можно было раскрыть как книгу. Накрываем мясо пленкой и хорошенько отбиваем. Натираем телятину с двух сторон смесью из трав и специй, заворачиваем в пленку и оправляем в холодильник на 4-6 часов.

Взбиваем три яйца поочередно с солью и чайной ложечкой сметаны (можно обойтись и без сметаны) и жарим на растительном масле поочередно же 3 яичных блина.

Промаринованное мясо достаем из холодильника, раскладываем на столе, накрываем яичными блинами и сворачиваем в тугой рулет. Для прочности перевязываем рулет бечевкой.

Закладываем в сотейник или казан овощи (режем не очень мелко), сверху выкладываем рулет, заливаем водой или куриным

бульоном так, чтоб мясо было прикрыто не до конца, закрываем крышку и тушим на среднем огне 2 часа. За всё время рулет можно 1 раз перевернуть.

Достаем рулет из сотейника, выкладываем на смазанный сливочным маслом противень, хорошо смазываем оставшимися взбитыми яйцами и запекаем в духовом шкафу минут 30 до подрумянивания. Обрезаем бечевку, нарезаем телятину порционными кусками и подаем на подушке из отварного картофеля и овощей, которые тушились вместе с мясом.

Наша фантастическая калжа готова!

**Свинина**.

Мясо свиней является одним из самых популярных в США, в Восточной Европе, в России и даже в Китае, даже не смотря на растущую обеспокоенность людей содержанием жира и холестерина в пище. Но, вероятно, благодаря изменению ментальности потребителя, стали востребованы и иные породы свиней, которые отличаются более диетическим и постным мясом. Наша страна остается одной из немногих (к которым относятся Украина, Беларусь, Молдавия, Польша, некоторые другие страны Восточной Европы), где свиней откармливают не только на мясо, но и на сало, высоко ценя этот ценнейший пищевой продукт.

Снизился и возраст забоя животных (опять же из-за стремления к получению более постного мяса). В 90% случаев кабанчиков забивают в возрасте до одного года.

Давайте разберемся, почему же свинина так популярна и любима в тех странах, где она не запрещена религиозными канонами?

Ученые утверждают, что свинина натуральная лучше других сортов мяса усваивается организмом человека, обогащает его необходимыми белками и микроэлементами, повышает иммунитет, способствует быстрой насыщаемости. Однако принципиальное, полярное различие к производству свинины у нас в стране и, скажем, в США заставляет меня лично (как, уверена, и многих покупателей) делать выбор в пользу натуральной отечественной продукции. Дело в том, что у нас свинину откармливают комбикормами, зерном и витаминными добавками, соблюдая почти вековые традиции разведения свиней. В Северной Америке же, при всём том, что свиньи содержаться в идеальных условиях, получают огромные дозы витаминных препаратов и усилителей роста (снижающих развитие жировой ткани), к уже полученному постному мясу применяют ряд предпродажных процедур. Так в частности, в постные куски

свинины под давлением вводят раствор соли и минеральных веществ, после чего мясо поступает в массажер и обрабатывается до необходимой мягкости. Мы выбираем куски свинины нежные по своей природе (скажем, жирный шейный отдел), американский покупатель может приобрести любую часть отруба и вся она будет одинаково мягкой, постной и нежной. Хорошо ли это? Не знаю. Однако американская замороженная свинина с приготовлением которой ни у одного повара никогда не возникнет проблем (она получится мягкой в любом случае) всё больше и больше поставляется в самые разные страны мира, вытесняя с рынков местные породы свиней, выращенные традиционным образом.

Как видите, рынок (не колхозный, а глобальный продуктовый) предлагает нам сегодня свинину и отечественную, и импортную. В супермаркетах больше импорта, на рынке – родной, российской продукции. Если говорить о том, как выбрать свинину фермерскую, то существует основная опасность: у недобросовестных производителей-продавцов можно случайно купить мясо хряка, некастрированного кабана (так называемую кнурятину). При термообработке она жутко воняет. А пока мясо сырое, оно точно такое же, как и обычная свинина. Пока не начнёшь жарить – не поймёшь. Поэтому бывалые покупатели, еще с советских времен, ходят на рынок или с каминной спичкой, или со спицей. Если горящей спичкой или накаленной зажигалкой спицей проткнуть мясо – легко определить, хряк это или нет. Никогда не покупайте кнурятину! Никакими маринадами и другими ухищрениями запах хряка не отобьёшь. Особенно обидно, если берёшь большую партию мяса (на холодец, например), а в ней попадается 500 граммов хряка – испорчено всё. Поэтому особенно внимательно относитесь к рулькам и ножкам для холодца.

Кстати, в отличие от других сортов мяса свинина почти не должна пахнуть. То есть абсолютно. Если есть выраженный запах свиньи – мясо лучше не брать, от этого запаха при готовке вы не избавитесь, а если пахнет затхлостью и пылью – таким мясом можно отравиться. Поросёнок должен пахнуть молоком.

Когда выбирают и готовят свинину, все стараются купить мягкое мясо. Но тут надо хорошенько подумать. Если свинина мягкая, то значит и очень жирная. Если жира мало, то мясо будет твёрже и плотнее.

Производители идут навстречу этой погоне за мягкостью. Например, они подмариновывают мясо: крахмал, соль, вода – и мясо не меняет вкус, но меняет структуру. И при жарке из такого мяса получается уже не отбивная, а нечто странное, типа ветчины. Никакой корочки вы уже не добьётесь.

Если вы выбираете ветчину или окорок и видите свинину на срезе розовую и красивую, знайте, тут мясо подвергалось химической обработке. Есть, например, калийная соль. В ней можно замариновать мясо на два часа, а потом сварить или запечь, в таком случае мясо будет розовым. Калийная соль в больших количествах вредна. И тут зависит всё от честности производителя, если он взял не слишком хорошее мясо, то он замаринует его в огромном количестве соли, чтобы придать хоть какой-то товарный вид. Запечённый окорок должен быть серым. Оно выглядит не слишком красиво, зато вкус натуральный.

Но лучше покупайте сырое мясо и готовьте окорока, ветчины и буженину сами. А если есть возможность узнать регион, откуда прибыла свинина, то выбирайте свинину из Сибири и с Урала. Там до сих пор сохранились те породы свиней, которые нам нравились еще во времена СССР, там нет огромных свиноферм и вкус у свинины просто волшебный.

Теперь давайте выяснять, что с чем едят свинину и из чего готовят самые вкусные блюда.

Из голяшки и предплечья лучше всего получаются копчености и солонина.

Окорок (с костью или бескостный) прекрано подходит для запекания целиком, для копчения и вяления (так получают знаменитый хамон).

Из костреца часто готовят отбивные котлеты и соте.

Корейку лучше жарить. На открытом огне, на сковороде, на гриле, её можно использовать для приготовления ростбифов и отбивных по-французски. Из неё же выходит отличный бекон.

Ребрышки используют для домашнего жаркого и для жарки на барбекю.

Из вырезки готовят соте и отбивные.

Лопатку и верхнюю плечевую часть жарят, но еще чаще используют для приготовления вкусного и нежного фарша.

Оковалок жарят на сковороде и используют для приготовления домашнего бекона.

Передний свиной окорок, который вопреки названию находится в подбрюшье, тушат с предварительным обжариванием или без оного. Хороши и ростбифы из этой части свиной туши.

Свежую, парную грудинку готовят по методу соте (в масле на сильном огне). Полежавшую грудинку просто жарят.

Все свиные субпродукты: шейные кости, щековину, печень, сердце, ножки, копытца, хвосты и почки чаще всего долго тушат, или используют для приготовления холодцов.

**Быстрые отбивные во французском стиле**.

Французы не так часто подают к праздничному столу свинину, но вот к обычному ужину они умудряются подать лёгкое в приготовлении, нежное и приятное во всех отношениях блюдо – свиные отбивные с шампиньонами. Давайте и мы с вами приготовим такой ужин.

С вами понадобится 1 килограмм свиной вырезки, 250 граммов шампиньонов, 1/2 луковицы, 3 зубчика чеснока, полтора стакана бульона, половина стакана молока, 1-2 столовые ложки муки, растительное масло, сушеный тимьян, сушеная петрушка, соль и перец по вкусу. Даже удивительно, что в этом рецепте французы обошлись без вина и сыра…

Вырезку моем, сушим, режем на отбивные (примерно по 2 см), обиваем через пленку, солим, перчим и жарим на сильном огне на растительном масле по 2 минуты с каждой стороны. Перекладываем мясо на противень, тщательно прикрываем фольгой и запекаем в разогретой духовке при температуре 180 градусов 45 минут. За 5 минут до конца запекания убираем фольгу, чтобы мясо зарумянилось.

Грибы и лук режем тонкими ломтиками (лук – полукольцами). Жарим на растительном масле до мягкости. Добавляем бульон, измельченный чеснок, соль, перец, сушеный тимьян и петрушку. Муку всыпаем в молоко, хорошо размешиваем и вливаем в соус. Варим на медленном огне в течение 10 минут, пока соус не загустеет. Готовые отбивные поливаем соусом (не жалеем!) и подаём с гарниром. Гарниром может быть самый простой листовой салат, или салат айсберг с нейтральным вкусом и хрусткой консистенцией. Салат рвём руками!

Ужин готов!

**Свиные нитки.**

Это блюдо было когда-то очень популярно в Англии, а сегодня перекочевало в США и Канаду, где свиными нитками угощаются на домашних праздничных обедах, находя в этом не только удовольствие от еды, но и способ объединить семью за кулинарным действом.

Нам понадобится 2 кг свинины (одним куском), 1 чайная ложка молотого красного перца, треть стакана сахара, 3-4 зубчика чеснока, 1 чайная ложка сушеного орегано, 1 чайная ложка молотого тмина, растительное масло, красный винный уксус или бальзамик, соль и перец по вкусу.

Все компоненты смешиваем в пиале, слегка взбиваем, даем постоять минут 10 и хорошенько натираем смесью свинину. Заворачиваем мясо в пленку и ставим в холодильник на ночь.

Утром смазываем фольгу сливочным маслом и плотно заворачиваем в неё мясо. Перекладываем пакет на противень и ставим в духовку. Запекаем свинину при низкой температуре (120 градусов) в течение 5-6 часов. Раскрываем фольгу, увеличиваем температуру и запекаем еще 20 минут. До корочки.

Когда мясо слегка остынет, вся семья вооружается вилками и разбирает свинину на волокна – нитки. Нитки смешиваются с соком, который выделился при запекании и небольшим кусочком сливочного масла. Ну а дальше каждый из присутствующих сооружает собственные сендвичи, бутерброды, салаты, проявляет творческий подход и фантазию и угощает друг друга.

Согласитесь, интересная традиция и вкусный досуг!

**Свинина в китайском стиле**.

На самом деле, я попробую в одном рецепте соединить китайские традиции приготовления глазированного и сладкого мяса с нашим обычаем утяжелять блюдо сытным гарниром, желательно «в одном флаконе». Готовила я это блюдо неоднократно, попробуйте и вы, надеюсь вам понравится. При выборе этого рецепта для публикации я руководствовалась всё тем же принципом – вкус основного продукта (в нашем случае свинины) должен быть акцентным ярким.

Нам потребуется: 1 кг свиной корейки, 4 зубчика чеснока, 4 столовые ложки сахара, 1 кг моркови, 1 кг картофеля, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Картофель и морковь нарезаем ломтиками (чуть толще тех, которые мы делаем, когда готовим обычную жареную картошку). Разогреваем сковороду, наливаем растительное масло и на сильном огне прожариваем овощи до появления корочки (то есть, минут 10). Пока ничего не солим.

В отдельной пиалке смешиваем столовую ложку растительного масла, сахар и продавленный на прессе чеснок. Этой смесью хорошенько натираем кусок корейки, надрезанной «как бы» на порционные ломтики, но не до конца.

Застилаем противень фольгой, выкладываем на него овощи, в центре оставляем углубление, в которое помещаем свинину. Вот теперь всё присаливаем и приперчиваем, разогреваем духовку до 190 градусов и запекаем наше блюдо примерно 50 минут.

Подавайте свинину, когда она и овощи чуть-чуть остынут. Огненное мясо не такое ароматное и точно не такое нежное. Как мы того добивались. А вот чуть остывшие и «вспотевшие» овощи со свининой – божественно вкусны и ароматны!

**Свинина в тайском стиле**.

Надеюсь, вы уже догадались, что и в этот раз это будет русский вариант тайской кухни. На это у меня есть свой резон: тайская кухня неповторима и вкусна, но её небольшой минус в том, что обилие специй и трав делают почти неразличимым основной компонент: свинину ли, говядину, курицу или рыбу. Поэтому мы поступим чуть иначе.

На рынке покупаем и добавляем из собственных закромов: 1 кг свинины (филе), 5 зубчиков чеснока, кусочек (2 см) свежего корня имбиря, половину стакана меда, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовую ложку винного уксуса, 1 чайную ложку с горкой соли, столько же молотого черного перца, растительное масло «на глазок».

Свинину нарезаем совсем мелкими кусочками, солим, перчим, отжимаем от лишней влаги и обжариваем порциями на растительном масле до румяного цвета. Выкладываем её на тарелку. В той же сковороде обжариваем измельченные мелко имбирь и чеснок. Смешиваем в пиалке соевый соус, уксус и сахар и вливаем к чесноку и имбирю. Доводим до кипения, помешивая интенсивно, чтобы соус равномерно загустел и чуть-чуть карамелизировался. Возвращаем свинину в сковородку и прогреваем 1 минуту, перемешивая. Даём постоять без огня минут пять и подаем к столу с традиционным гарниром из отварного или жареного риса.

**Свинина в балканском стиле**.

Вначале я хотела предложить вам рецепт классического украинского свиного жаркого (возможно, еще так и поступлю). Но затем вспомнила, что совсем недавно, отдыхая в одной из стран Балканского полуострова, я просто влюбилась в местное свиное жаркое. Естественно, тут же переписала рецепт, которым с удовольствием делюсь с вами.

Все продукты (мясо и овощи) лучше купить на рынке, особенно в летний сезон: 1 кг свинины, 1 луковица, 3 стебля сельдерея, 3 самых больших и спелых помидора, 3-4 картофелины, половина стакана муки, 2 стакана куриного бульона, 3-4 толовые ложки растительного масла, по 1 чайной ложке сушеного тимьяна, сушеного орегано, соли и молотого черного перца.

Свинину нарезаем мелкими кусочками и тщательно обваливаем в муке.

Разогреваем в казанке растительное масло и обжариваем мясо до золотой корочки. Режем мелко лук, сельдерей и помидоры и добавляем их к мясу. Когда они потушатся минут 40, добавляем тимьян и орегано и вливаем бульон. Всё должно

покипеть еще минут десять. Теперь режем ломтиками картофель, отправляем его в казан, добавляем соль и перец. Делаем огонь совсем медленным и тушим еще 20 минут.

Подаем на стол в глубоких тарелках и едим не вилками, а ложками!

**Прованский свиной рулет**.

Хотя Прованс меньше других регионов Франции употребляет свинину, но почему-то именно в этой провинции родился рецепт праздничного свиного рулета, который, безусловно, модифицировался шеф-поварами разных стран мира и я сегодня предложу вам его российский, а точнее, московский вариант.

Для начала нам нужно купить на рынке самую большую свиную вырезку, которую найдем: идеально на полтора килограмма. Еще нам понадобятся: 2 яблока сорта «Антоновка» или «Симиренко», четверть стакана сушеной клюквы, столько же грецких орехов, 1 луковица, 2 ломтика белого хлеба, половина пакета светлого яблочного сока (лучше кисловатого, без мякоти) , 2 столовые ложки меда, чайная ложка сушеного розмарина, соль и молотый черный перец, растительное и сливочное масло. Для соуса используем оставшийся яблочный сок (точнее, стакан), 3 чайные ложки крахмала, соль и перец черный молотый по вкусу.

Возни с блюдом будет много, но глаза бояться, а руки делают. Первым делом разрезаем вырезку вдоль, накрываем её пленкой и старательно отбиваем так, чтобы толщина мяса не превышала 1 см.

На растительном и сливочном масле обжариваем порезанные кубиками яблоки и лук. Жарим минут 5, уменьшаем огонь, накрываем крышкой и тушим еще минут 5. Добавляем к яблокам сушеную клюкву и две трети стакана яблочного сока. Тушим еще 5 минут. Теперь в сковороду можно добавить порезанный кубиками хлеб, измельченные орехи, мед, розмарин, соль и перец по вкусу. Открываем крышку и тушим до тех пор, пока не получится масса, похожая на начинку, а не на суп.

Раскладываем на столе свинину, солим и перчим её по вкусу внутри, выкладываем начинку, сворачиваем рулет и плотно перевязываем его бечевкой.

Снова солим и перчим рулет теперь уже снаружи. Смазываем растительным маслом и помещаем в глубокую форму для запекания. Вливаем в форму еще один неполный стакан сока. Ставим в духовку, разогретую до 200 градусов и запекаем 30 минут.

Через 30 минут достаём форму из печи, проливаем выделившимся соком, кладем сверху рулета сливочное масло и

вливаем еще полстакана сока. Снова ставим в духовку, уже на 40 минут. Достаем рулет, выкладываем его на блюдо, плотно укутываем фольгой и оставляем отдыхать на 20 минут.

За это время готовим соус. Выливаем в сковородку сок и жир, выделившиеся в процессе запекания. Разводим в яблочном соке крахмал, доводим жидкость на сковороде до кипения и вливаем крахмальный сок. Варим, помешивая, до загустения и приятной соусной консистенции.

Освобождаем рулет от бечевок, нарезаем на порционные куски, сверху поливаем соусом и подаём к столу. Получается просто объедение!

**Домашняя вяленая свинина**.

Когда-то, много лет назад, отдыхая на Канарах, я просто влюбилась в завтраки нашего отеля. Виной тому был не привычный бекон, который есть везде и всегда, а нежнейшее вяленое мясо, которое шеф-повар готовил самостоятельно. Я это специально выяснила. Выяснила, и по привычке записала рецепт. Теперь и у нас дома такое мясо есть, в том случае, конечно, если домашние мне о нём напоминают, или грядёт какой-нибудь праздник.

Готовится всё просто. Покупается хорошая свиная вырезка (от взрослой свиньи, килограмма на полтора-два). Еще нам будут нужны полстакана сахара, полстакана крупной соли, пару ложек молотой сладкой паприки, столько же черного молотого перца и чуть меньше сушеного орегано. Вырезку моем, хорошо высушиваем и натираем сахаром. Накрываем посуду фольгой и отправляем мясо в холодильник на пару дней. Достаем мясо, засыпаем солью и отправляем в холодильник еще на 2 дня. Снова достаем свинину, промываем, вытираем насухо и хорошо натираем перцами и травой. Достаем упаковку новых чулок, закладываем мясо в чулок и подвешиваем в теплом и проветриваемом помещении на неделю. Всё! Ваше мясо готово! Убирайте его в холодильник, нарезайте в охотку тонюсенькими ломтиками и устраивайте домашним гурманам праздник живота!

**Рийет для гурманов**.

Когда ко мне в гости приходят друзья, а в доме «случайно» есть пиалушка с рийетом, то еще не было случая, чтобы у меня не попросили рецепт, расхваливая блюдо на разные голоса. Но проходит время, а рийеты по-прежнему едят только у меня, объясняя это тем, что возни много. Друзья! Не пожалейте времени и вы получите совершенно необыкновенное блюдо, нежное как паштет, сытное, очень удобное для быстрых бутербродов и при

этом какое-то очень домашнее, натуральное.

Купите 800-1000 граммов свиной грудинки без костей, полкило свежего свиного сала или даже солёного (но ищите малосольное), 5 зубчиков чеснока, 250 граммов соли, 3-4 лавровых листа, 3 веточки тимьяна. И будет вам счастье!

Свинину натрите, а затем засыпьте солью и раскрошенным лавровым листом и поставьте на ночь в холодильник. Свиное сало нарежьте мелкими кубиками и вытопите на медленном огне.

Утром мясо промойте водой, нарежьте кубиками, сложите в высокий противень, залейте растопленным жиром, посыпьте толченым чесноком, лаврушкой и тимьяном и поставьте в духовку, запекаться при температуре 150 градусов часа на 4. Пока мясо печется, помешивайте его время от времени. Через 4 часа шумовкой выловите мясо в миску, а оставшийся жир процедите через сито в отдельную посуду. Свинину вилкой разделите на мелкие волокна (можно покрошить и ножом), добавьте к мясу еще пару зубчиков чеснока, выдавленного через пресс, перемешайте и разложите по 200-граммовым баночкам, слегка утрамбовывая. Залейте баночки процеженным жиром, накройте фольгой и уберите в холодильник. Через 5 часов вы можете готовить первый бутерброд. А, в принципе, ваш рийет будет сохранять свои вкусовые качества еще месяц и вопрос тем, что быстро намазать на тост, так , чтоб и сытно и вкусно было – больше по утрам не встанет. Более того, вы обедать-то не скоро захотите! Так что, не смотря на калорийность, рийет бережет фигуру надежней блюдечка мюсли, после которого до обеденного перерыва доживаешь с трудом и потом наедаешься до отвала.

А если вы в какой-нибудь из вечеров добавите в одну из баночек мелко порезанный маринованный огурчик и пару перьев зеленого лука, то и отличная закуска под традиционный русский напиток получится отменной!

**Баранина**

Говорят, что баранина – самое распространение мясо на земном шаре. Её и только её едят мусульмане, ягнятину, которая по библейским понятиям тот самый «агнец», который появился у яслей новорожденного Христа – особо почитаемо и христианами и мусульманами. Однако, пожалуй, в каждой стране есть любимый сорт или вид баранины. Так, американцы и французы любят только ягнятину, хоть и называют этим словом несколько разное мясо, то есть мясо разного возраста. Строго говоря, ягнятина – это мясо молодого барашка, который питается исключительно материнским овечьим молоком. Так считают французы. Американцы добавляют, что такая ягнятина считается

премиальной, а вообще допустимо считать ягненком животное, которое уже ест траву, но еще пьет материнское молоко, то есть ягненка в возрасте 6-7 месяцев. К тому же, американцы не допускают до года выпаса ягнят, докармливая животных зерновыми смесями, что хоть и противоестественно для данных животных, но зато «выгодно-полезно» для мяса – оно дольше остается сочным, мягким, нежным.

В целом же, если судить по нашей стране, на прилавки наших рынков попадает чаще всего мясо уже не ягненка, но еще и не взрослого барана. Об этом можно судить по весу туш, встречающихся на рынке: они весят от 16 до 24 килограмм, а это обозначает возраст животного от 7 до 14 месяцев.

Почему я так стрательно уточняю все эти возрастные критерии. Дело в том, что многие не любят баранину из-за специфического запаха. Но у мяса ягненка он практически отсутствует, а у молодого барана или овцы его можно и не почувствовать, если при готовке тщательнейшим образом срезать весь жир и все жилки с мяса. Пахнут именно они. Исключение составляет, пожалуй, только особая порода курдючных баранов. Вот в этом мясе аромат обязателен, более того, он отличается от обычного бараньего запаха, да и само мясо имеет ярко выраженный сладковатый привкус.

Но, в любом случае, баранина считается одним из самых полезных для человека видов мясного белка. Она практически не содержит холестерина, зато в ней много фтора, других полезных веществ, которые незаменимы для питания людей с эндокринными, сердечно-сосудистыми заболеваниями, для детей и пожилых людей.

Выбирая баранину на рынке ориентируйтесь на цвет мяса и цвет жира. Чем светлее мясо (розовато-кремовое) тем моложе баран. Точнее, кремовым мясо бывает только у ягнят, у них же белоснежный, очень красивый тонкий слой жира. С возрастом мясо темнеет и становится красновато-коричневым. У овец мясо более красного цвета, у баранов – скорее, коричневатое. Но мясо старого барана обоих полов темно-бордовое, иногда почти коричневое, с ярким желтым жиром и сильным специфическим запахом.

Свежесть мяса определяется как и в остальных сортах – мясо при нажиме легко восстанавливает форму.

В пищу употребляют практически все части бараньей туши. Но мы с вами не ошибемся, если скажем, что любую часть барана можно использовать для плова. С остальными блюдами давайте разбираться.

Шейка – самое жесткое мясо бараньей туши, так как содержит

большое количество сухожилий и костей, поэтому его используют для продолжительного тушения и варки.

Шейно-спинная часть – в основном пригодна для фарша, тушения мелкими кусками, варки.

Корейка – самое нежное мясо в баранине, замечательна для шашлыка, отбивных, запекания, жарения целиком.

Поясничная часть корейки (седло) – это самое ценное мясо бараньей тушки используется для запекания на гриле, шашлыка, жарки крупными кусками.

Грудинка в баранине – это наиболее костистая часть баранины, но мясо на ребрах очень вкусное. Бараньи ребрышки в сваренном, жареном или запеченном виде – это кулинарная песня. Также грудинку используют для рулетов и фаршировании.

Лопаточная часть с передней ногой – это более жесткое мясо, нежели корейка и окорок, но идеально подходящее для плова, тушения, запекания, жарения.

Задняя нога (окорок) – это наиболее мясистая часть баранины, состоящая из нежирного мяса, подходящая для жарения на гриле, целиком на вертеле, в тандыре, для шашлыка и фарша.

Голяшка и рулька содержат большое количество сухожилий и пленок, поэтому их используют для варки наваристых бульонов, тушения и заливных.

Один мой знакомый узбек советовал (при наличие средств) покупать на рынке половину туши барана, просить мясника разрубить его на отдельные, нужные мне части и обязательно купить курдючный жир, так как он незаменим при приготовлении многих блюд из баранины. Как правило, я следую его совету и покупка 12-13 килограмм свежей баранины, в итоге, оказывается даже более выгодной ( в финансовом смысле), да и возраст барашка я могу легко вычислить по весу полутушки.

А сейчас мы свами попробуем приготовить несколько классических блюд из баранины и я снова выберу те рецепты, где баранина не просто «запчасть» в сложной инженерной конструкции какого-то блюда, но первая скрипка в оркестре.

**Зерешк полоу**.

Это знаменитый на весь мир персидский кислый плов. В Иране он считается счастливым блюдом и каждая хозяйка старается перещеголять другую именно в искусстве готовки зерешк полоу. Подключимся к соревнованиям и мы, особенно, если мы только знакомимся с тонкостями приготовления баранины и наша главная задача – не испортить, даже не умея. Поскольку для плова, как мы выяснили, подходит практически

любая часть баранины, то и купим любую в количестве полутора килограмм, попросив мясника, чтоб он нам порубил её на средние порционные куски (в том случае, если баранина с косточкой).

Нужно отправиться в те ряды, где продаются фрукты, сухофрукты и специи. Из специй нам нужен ½ стакана ягод барбариса, половина чайной ложки корицы, столько же кардамона, чуточку ванильного сахара, из фруктов 1 айва, 1 лимон, 1 лайм, 1 красный мандарин или 1 апельсин, 0,5 кг слив (не берите перезрелые), 1 гранат, а из сухофруктов ½ стакана фиников без косточек и стакан сушеного инжира.

Ещё нам понадобится сухой шафран (если натуральный дорого, то покупайте порошок) и рис типа басмати.

Дополнительно купим 0,5 кг домашнего сливочного масла, 0,25 мл оливкового и поищем дома пару чайных ложек масла кунжутного (орехового, миндального, какое найдёте). Ну и, конечно, не обойдёмся мы без соли и сахара.

Приступаем к готовке. Барбарис смешиваем с 2 столовыми ложками сахара и заливаем в кастрюльке крутым кипятком. Добавляем к «завару» пару столовых ложек сливочного масла. Финики и инжир режем на мелкие кусочки и так же заливаем кипятком, но уже небольшим количеством и без сахара и масла.В отличие от нашего плова, персидский готовят отдельно, по «запчастям». И каждый элемент прекрасен сам по себе, но при встрече они создают поистине волшебный союз.

Рис промываем под проточной холодной водой не менее 5 минут. Затем замачиваем в холодной же воде на 1 час. Находим просторную кастрюлю, наливаем в неё воду и довольно круто солим. Как только вода закипит, засыпаем в кипяток замоченный рис, так чтоб он там плавал как в супе, то есть, без пропорций воды и крупы. Доводим рис до полуготовности (то есть варим минут 8), откидываем на сито, промываем холодной проточной водой и подготавливаем для него другую посуду: казан. В казан кладем 250 граммов сливочного масла, наливаем четверть стакана растительного, добавляем пару чайных ложек орехового и разогреваем масло почти до кипения. Высыпаем в казан промытый полуготовый рис, накрываем казан толстым полотенцем, а сверху плотно укупориваем крышкой. Делаем огонь маленьким и забываем о рисе минут на сорок. Ничего не перемешиваем и никуда не заглядываем все 40 минут!

В другом казанке или в толстостенном сотейнике начинаем готовить баранину. Растапливаем оставшееся сливочное масло, добавляем немного растительного и когда масло раскалится, закладываем баранину. Жарим, интенсивно помешивая, до

образования румяной корки у мяса. Наливаем кипяченую теплую воду так, чтобы она покрывала баранину, уменьшаем огонь и подготавливаем фруктовую закладку. Лимон и апельсин освобождаем от кожуры, нарезаем мелкими кубиками, с инжира и фиников сливаем воду и тоже мелко режем, айву чистим и крошим на полупрозрачные ломтики. Лайм натираем на цедру, сливы освобождаем от косточек и перерезаем половинки еще раз пополам.

Солим зирвак (то есть, бульон, в котором кипит поджаренная баранина), добавляем в него все специи (кроме шафрана) и закладываем все фрукты, сухофрукты и цедру лайма. Тушим на среднем огне по мягкости баранины (то есть, минут 40-50). В самом конце готовки, добавляем в баранину шафран и выключаем огонь.

Берем самое большое блюдо, которое находим в доме, переворачиваем на него казан с рисом. На дне получится прижаристая корочка. Её мы аккуратно счищаем ложкой или ножом, но не выбрасываем, а откладываем в сторону.

Сверху риса выкладываем баранину, выливая и весь соус до капельки. На всю эту красоту выкладываем разомлевший барбарис (сцедив воду), зёрна граната, а вокруг ароматной горки полоу кладем мелкие кусочки той самой прижаристой рисовой корочки.

Вот теперь, пожалуй, уже всё готово полностью и на это волшебное блюдо можно созывать семью и друзей. Блюдо получается очень интересным по вкусу. Баранина там играет главную роль, а рис и фрукты составляют ей достойное и экстравагантное окружение. Это настолько вкусно, что даже те, кто не любит баранину, приходит в полный восторг!

**Седло барашка по Конан Дойлю.**

Способов приготовления самого знаменитого блюда из баранина – седла барашка – множество. Более того, не счесть стран, а уж тем более, ресторанов, которые утверждают, что они готовят «самое-самое» правильное блюдо. Я же о нём узнала из книг о Шерлоке Холмсе, ибо его любимая миссис Хадсон непременно готовила это блюдо, когда хотела порадовать великого сыщика. Поэтому, оказавшись в Лондоне, в гостях, я попросила приготовить именно это блюдо и тут же переписала рецепт.

Для праздника души и живота нам потребуется: баранина (седло барашка, просите на рынке целиком, но потом попросите порубить порционно) , красное сухое вино 200 мл, коньяк или бренди 100 мл, сухие травы по десертной ложке (мята, розмарин,

тимьян, чабер, майоран, базилик), 2 луковицы, 3 ароматных крупных яблока, соль, перец, оливковое масло. Чтобы не возиться с гарниром, а есть чистый продукт, купите еще 4 сладких перца, 1 баклажан, 4 помидора.

Баранину «купаем» в коньяке и натираем травами. Пусть маринуется примерно час. Лук нарезаем крупными кольцами и заливаем красным вином и тоже маринуем час. Яблоки чистим от кожуры, режем на ломтики и сбрызгиваем лимонным соком (если закладывать их последними, то лимон можно не использовать).

Через час разогреваем сковороду с оливковым маслом и на сильном огне поочередно обжариваем до яркой корочки каждый кусок баранины.

В глубокую форму для запекания кладем куски баранины, засыпаем луком, заливаем вином из маринада, сверху выкладываем яблоки, солим, перчим и плотно закрываем фольгой. Одновременно заворачиваем в другой пакет из фольги баклажан, помидоры и сладкий перец. Следите, чтоб не было отверстий и овощной сок не вытекал.

Запекаем всё при температуре 180 градусов. Баранину – 2 часа, овощи – 1 час. Овощи достаем раньше и измельчаем ножом в икру. Солим, сбрызгиваем оливковым маслом, лимонным соком и посыпаем сухой мятой. Баранину за 20 минут до окончания приготовления освобождаем от одеяла из фольги, чтобы подрумянилась. На тарелки выкладываем нежнейшее седло барашка, а яблоки и лук (с пылу, с жару) смешиваем со слегка подостывшей овощной икрой.

Едим с удовольствием и вспоминаем великого сыщика и его домоправительницу!

**Мошкичири ферганский**.

Раз уж мы заговорили о баранине и пловах (а мы помним, что плов можно приготовить из любой части баранины), то давайте приготовим ферганский мошкичири, который является не классическим пловом, а его высшей, праздничной ипостасью.

Для приготовления нам потребуется: Баранина – 800 граммов мякоти и 200 граммов косточке с мясом, 100 граммов курдючного сала, растительного масла – 100 граммов, лук – 3-4 штуки, чеснок 2 штуки, морковь – 5 штук, рус – стакан с горкой, маш зеленый – стакан с горкой, острый перец – 2 штуки, зира – столовая ложка, иные любимые специи, соль, перец черный – по вкусу, куркума – по желанию.

Просыпаемся ночью, и часа в 4 утра замачиваем в холодной воде маш (отдельно) и рис (отдельно). Можно замочить и на всю ночь, но тогда нужно быть предельно внимательным при

приготовлении, чтоб не переварить.

Утром режем на мелкие кубики курдючное сало, разогреваем казан и растапливаем в нем сало. Режем крупными кольцами 1 луковицу, обжариваем в сале до черноты, убираем почерневшие кольца шумовкой. Добавляем растительное масло, доводим до высокой температуры и обжариваем до красного цвета кусочки бараньих косточек. Убираем шумовкой. Точно так же до красного цвета обжариваем куски мякоти и тоже убираем в отдельную мисочку. В жир кладем порезанные кольца 2-х луковиц, а так же острый перец и чеснок (их кладем целиком, ничего не режем). Жарим 3 минуты. Всыпаем зиру, закладываем морковь, порезанную крупной соломкой. Морковь жарим минут 5, не больше, только чтоб схватилась корочкой. Возвращаем к моркови и луку куски мяса и заливаем их 2,5 стаканами кипяченой воды. После закипания делаем огонь средним, высыпаем хорошо промытый и отжатый на сите маш. Даем зирваку покипеть минут 20 (под крышкой) и добавляем промытый рис. Снова увеличиваем огонь и открываем крышку. Варим блюдо, периодически перемешивая и по чуточке доливая воду, если рис очень быстро будет вбирать в себя влагу и пересыхать. Когда очередная порция воды выкипит, а рисинку можно будет раздавить пальцами, выключаем огонь, накрываем казан полотенцем, а сверху крышкой и даём блюду настояться минут 20. Подаем и едим горячим. В качестве приятного дополнения (в Фергане его не называют салатом) мелко крошим на малюсенькие кубики помидоры (пару штук), кинзу и петрушку. Добавляем соль и черный перец, 2 столовые ложки растительного масла и ½ чайной ложки уксуса. Интенсивно перемешиваем и перекладываем в пиалу.

Мошкичири переворачиваем из казана на блюдо, расставляем вокруг пиалки с «салатом» и тарелки для нашего ферганского чуда. Едим с удовольствием и обязательно нахваливаем хозяйку!

**Домляма**.

Здесь я отойду от правила делать продукт, которому посвящена глава, акцентным, потому что не могу не привести пример блюда, популярность которого заставила полюбить баранину даже тех, кто терпеть её не мог. Поверьте, летом, а особенно на даче, да на костре, это будет восхитительное угощение, вспоминать которое будете целый год.

Нам понадобится: 1 большой казан, 1 килограмм бараньих рёбрышек, 1 килограмм картошки, 1 килограмм капусты, 1 килограмм помидор и по 0,5 кг (или чуть больше) лука, баклажан, кабачков, моркови, сладкого перца. Ещё потребуется

100 граммов растительного масла, соль, зира, кориандр (по полторы чайные ложки всего) и большой букет свежей зелени (кинзы, петрушки, укропа).

Картофель чистим и режем кружками, лук чистим и режем кольцами, кабачок, помидоры, морковь и баклажан кружками, сладкий перец кольцами, морковь крупной соломкой, капусту разрезаем на 8 частей, вырезав кочерыжку, зелень мелко крошим.

На большом огне в казане разогреваем растительное масло. Как только оно закипит, кладем в него рёбрышки и жарим с одной стороны до коричневого цвета.

С момента переворачивания рёбрышек на другую сторону начнется процесс быстрой закладки домлямы. Первым слоем кладем лук, затем морковь, затем картофель, затем баклажаны, кабачки, сладкий перец, помидоры , зелень и накрываем всё шапкой капусты. Отодвигаем овощи лопаткой в четырех сторон от краев и всыпаем в щели соль, зиру и кориандр.

Сверху капусты кладем широкую тарелку, ставим на неё трехлитровую банку с водой и дожидаемся появления обильного сока. Как только сок появится, груз убираем, накрываем казанок крышкой, делаем огонь чуть менее интенсивным и тушим до полной мягкости капусты.

Особое умение – разложить домляму. Здесь хозяйка и её подруга должны работать в 4 руки (ложками и лопатками для переворачивания пищи). Одна женщина «пробиваем» лопатками тоннель в блюде до самого дна, вторая – захватывает порцию ложками и кладет гостю на тарелку. Можно, конечно, не мучиться, а аккуратно всё перемешать в казанке, но есть шанс превратить в кашу, а не хотелось бы! Блюдо заслуживает к себе глубокого уважения. Оно – царь стола!

**Ош-туглама.**

Пришло время нам с вами отведать отварную баранину, приготовленную в таджикском стиле и любимую в Таджикистане, чуть ли не больше плова. Блюдо называется ош-туглама и считается у себя на родине почти диетическим продуктом. Ош-тугламой кормят выздоравливающих, стариков, детвору и женщин после родов.

Для приготовления блюда нам понадобится 1 килограмм бараньей мякоти, 2 морковки, 2 луковицы, стакан риса круглого, кусочек курдючного жира или сливочного масла (размером со спичечную коробку) и соль. Ни перец, ни специи в блюдо не добавляют. Но вы можете его украсить порезанной петрушкой.

В кастрюлю с холодной водой закладываем мясо, луковицу в шелухе, морковь, разрезанную пополам. Не солим! После

закипания и снятия пены, варим мясо 2 часа. Если баран не молод, то и все три. Соль добавляем только через полтора часа после начала варки, по вкусу.

Оставшиеся лук и морковь мелко режем, обжариваем на курдючном жире или сливочном масле и добавляем в сковородку рис (заранее вымытый и просушенный на сите). Когда рис хорошенько обжарится и станет золотисто-прозрачным, подольём из кастрюли с бараниной пару половников бульона. Варим на средне-сильном огне, пробуя рис на готовность пальцами (разминается – значит готов). Если жидкости не хватает, подливаем аккуратно бульон. Но рис не должен быть мокрым, он должен выглядеть жареным.

Подается блюдо почти как плов – сначала выкладывается горкой рис, а сверху он покрывается шапкой вареного мяса. Баранину с помощью вилок разбираем на волокна.

Теперь можно посыпать угощение петрушкой и кормить гостей и родных от всей души с пожеланиями здоровья и долголетия.

**Осовремененный асип**.

Среди прочих разных блюд из баранины, асип стоит особняком и готовлю я его редко, по праздникам, просто в силу того, что редко удается купить бараньи субпродукты. Но когда они есть – без асипа не обхожусь. Есть и еще одна проблема – реже, чем субпродукты можно достать бараньи кишки, поэтому я стала готовить асип по тому же принципу, как куриный рулет, то есть, в пакете из-под молока или сока, или (лучше) в пакете для запекания. Результатом довольна очень.

Но, по порядку.

Нам нужно с вами купить по 250 граммов мякоти баранины, бараньего лёгкого, печени, сердца. Можно брать и больше, важно соблюдать пропорции. Ровно столько же (по весу), то есть 250 граммов нам нужно риса и лука. Лука я беру даже чуть больше. Киргизы (авторы рецепта) не добавляют чеснок, а я кладу 3-4 зубчика. Ещё нам будут нужны полтора стакана бульона, столовая ложка (с горкой) желатина, 2 чайные ложки соли, 2 чайные ложки (без горки) черного молотого перца, 100 граммов сала (любого, но не копченого).

Лук и сало нарезаем максимально мелкими кубиками. Мясо и субпродукты проворачиваем на мясорубке. Чеснок продавливаем через пресс. Рис хорошенько промываем.

Фарш смешиваем с луком и салом, добавляем промытый рис и сухой желатин, солим, перчим, добавляем полтора стакана тёплой кипяченой воды. Всю эту жидкую кашицу закладываем в

пакет для запекания. Выпускаем из пакета почти весь воздух (немножко всё же оставляем), завязываем плотно его верхний конец, сворачиваем рулетом. Я обычно зажимаю пальцами пакет сверху объема фарша и свободную верхнюю часть наворачиваю на рулет. Можно помочь поддержать форму нитками или бечевками, только не перетягивайте туго.

Воду солим, доводим до кипения, закладываем в неё рулет. Он должен кипеть примерно час. Минут через 40 от начала кипения, если пакет сильно вздуется, можно проткнуть его в паре мест иголкой.

Если вы используете пакет из-под молока, то всех этих хлопот не будет. Вам просто нужно будет варить асип не час, а часа полтора.

Готовое блюдо остужаете и кладете в холодильник. Едите асип как колбасу, холодным. Хотя киргизы любят его и горячим. Но мне, честно говоря, горячий асип напоминает обычные тефтели, хоть и из барашка.

**Английский пастуший пирог**.

Сегодня мы с вами отведаем любимое блюдо принца Чарльза и поймём, что вкусы и у простых людей и у особ королевских кровей, в принципе, ничем не отличаются. Все мы любим, когда, вкусно, просто, быстро. А в этом блюде все эти три качества присутствуют.

Итак, нам понадобится: 500 граммов мякоти баранины (или готового бараньего фарша), килограмм картошки, 2 луковицы, 2 морковки, стакан зеленого горошка (свежего или замороженного), 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка муки, 3 столовые ложки сливочного масла, полтора стакана бульона, 1 яйцо, соль, перец и сухой молотый кориандр (по вкусу), чайная ложка куркумы, 100 граммов пармезана.

Чистим и отвариваем картофель в подсоленной воде. Когда картофель будет готов, сливаем воду, даем испариться остаткам влаги и разминаем картошку в пюре. Добавляем к пюре соль, перец, кориандр и полторы столовые ложки сливочного масла, перемешиваем. Когда пюре остынет, вбиваем в него 1 яйцо и снова перемешиваем. Перекладываем пюре в кулинарный мешок (или просто в пакет для запекания) и отставляем.

На сковороде на сливочном масле обжариваем порезанные мелкой соломкой лук и морковь, добавляем к ним бараний фарш и жарим, постоянно помешивая и разминая вилкой комочки мяса. Добиваемся золотистого цвета фарша и вливаем бульон. Уменьшаем огонь и тушим до тех пор, пока жидкость почти совсем не испарится (то есть, минут 10). На другой сковородке

(сухой) обжариваем до золотистого цвета муку и буквально 20 секунд куркуму. Посыпаем куркумой и мукой зеленый горошек и отправляем горошек к фаршу еще минут на пять. Выключаем огонь и ждём, пока фарш остынет.

В форму для запекания, натертую сливочным маслом, выкладываем фарш, разравниваем. Картофель красиво выдавливаем из кондитерского мешка поверх фарша (у обычного пакета для запекания просто срезаем уголок). Трем на терке пармезан и посыпаем блюдо сверху.

Разогреваем духовку до 190 градусов и печем наш пастуший пирог примерно 50-60 минут.

Подаем к столу и горячим (поливая топленым маслом) и холодным (подавая со сметанкой). И в том, и в другом случае – необыкновенно вкусно. Обязательно попробуйте!

**Жиго**.

Ещё одно блюдо из баранины, которое практически никого не оставляет равнодушным. Только не воспринимайте его просто как запечённую баранью ногу. Нет! В настоящем жиго важны все компоненты, а баранья нога просто исполняет соло!

Как вы уже догадались, нам потребуется баранья нога (это примерно 2 кг мяса), 1 чайная ложка тимьяна, 1 чайная ложка соли и столько же молотого черного перца, 5-6 зубчиков чеснока и пару столовых ложек арахисового (или иного орехового) масла.

Кроме этого, для «оркестра» нам будет нужна стручковая фасоль (свежая или замороженная) примерно два стакана нарезки, столько же порезанного лука шалота, букетик свежей петрушки, еще 1 зубчик чеснока, 50 граммов сливочного масла.

Начинаем с ноги.

Смешиваем тимьян, натертый чеснок, ореховое масло, соль и перец. Этой смесью хорошенько натираем баранью ногу, с которой мы срежем все лишние кусочки жира и пленки. Перед натиркой ногу проколите вилкой в нескольких местах и насухо высушите полотенцем.

Разогреваем духовку до максимальной температуры (у меня это 225 градусов), смазываем противень любым растительным маслом и выкладываем на него баранью ногу. Жарим на самом сильном огне в духовке, поворачивая ногу каждые 3-5 минут. На эту процедуру у нас уйдет минут 12-15. После этого мы уменьшаем огонь до любимых 180 градусов, поливаем ногу стаканом горячей воды и продолжаем запекать, периодически переворачивая и поливая соком, еще примерно 50 минут– час.

Пока нога доходит, мы отвариваем фасоль в подсоленной воде (10 минут), а на сковороде, на сливочном масле, обжариваем

до прозрачности лук-шалот и чеснок. Откидываем фасоль на дуршлаг, мелко режем петрушку и выкладываем их на сковороду к луку, чтобы они побыли в одной посуде и познакомились. Это займёт минуты две, не больше. Выключаем огонь.

Подаем жиго по-французски: на тарелки выкладываем овощи, баранью ногу нарезаем на тонкие пластины и кладем сверху фасоли.

Жиго – тот редкий случай, когда французы не готовят дополнительного соуса. Они просто поливают баранину соком с противня. И это божественно вкусно!

**Мусака классическая, греческая**.

Сегодня мусака стала интернациональным блюдом. И каждая страна (хоть Молдавия, хоть Болгария, хоть Турция, хоть Иордания) утверждает, что правильную мусаку готовят только у них. Мне же кажется, что самая правильная мусака в Греции, хотя бы потому, что она самая близкая родственница древней арабской магумы, рецепт которой известен с 13 века. Именно греки сохранили рецепт без изменений, не привнося туда ни картошку, ни горох, ни кукурузу, ни тыкву, ни все остальные улучшители.

Нам с вами потребуется 5 баклажанов, 600 граммов баранины, 2 головки репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, пучок петрушки, смесь ваших любимых пряностей, соль, перец по вкусу, обязательно неполную чайную ложку молотой корицы, 2 яйца, стакан белого вина, сливочное и оливковое масло, 100 граммов сыра.

Помним, что всё для мусаки готовится вечером, а саму её готовим утром или к обеду!

Три баклажана разрезаем вдоль, протыкаем в нескольких местах вилкой, чуть-чуть присаливаем и сбрызгиваем растительным маслом. Запекаем в духовке минут 15. Не вынимаем до остывания!

Прокручиваем баранину на мясорубке и обжариваем на сливочном и растительном масле до румяного цвета, интенсивно помешивая. Добавляем корицу, вливаем стакан вина, не солим и тушим до полного испарения влаги.

Мелко режем петрушку, измельчаем максимально мелко лук и чеснок, добавляем к ним пряности, соль и перец. Достаем баклажаны и чайной ложкой извлекаем мякоть, выбрасывая шкурки. Смешиваем баранину, мякоть баклажанов, луково-петрушечную смесь и два яйца в фарш, оправляем всё в холодильник под пленкой. Фарш должен выстояться. Туда же, в холодильник, добавим и оставшиеся два баклажана. Только

сначала мы их очистим и нарежем вдоль максимально тонкими пластинками. Слегка посолим и сложим в отдельную мисочку.

Утром мы возьмем форму для запекания с бортиками (идеально – круглой формы), смажем её оливковым маслом и выложим дно и стенки формы язычками баклажан, оставив некоторую их часть на крышечку. В полученную «корзинку» выкладываем фарш, разравниваем, накрываем полосками баклажан, засыпаем тертым пармезаном и (по желанию) натертым на терке подмороженным сливочным маслом.

Запекаем при температуре 180 градусов 40-50 минут.

Пока мусака готовится, мы с вами очистим от кожуры 4-5 помидор, сложим их в блендер, добавим к помидорам 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль, перец по вкусу, сок ½ лимона и столовую ложку сахара. Всё это пробьем в однородное пюре.

Греки обязательно подают к мусаке этот соус. Ну а вы можете её есть с теми соусами, которые вам нравятся больше: хоть со сметаной, хоть (как это ни ужасно) с майонезом и кетчупом. Да-да, были у меня такие гости, которые без этих магазинных соусов ни к чему ни притрагивались!

**– Оленина и другая дичь**

Сегодня, когда мы все внезапно, организованно и, подчас, с оттенком фанатизма увлеклись здоровым питанием, рынок отреагировал быстро: медвежатина, кабанятина, лосятина, оленина, мясо косули, сайгака, дикой козы, бобра, зайца, не говоря уже о диких птицах, заполонили интернет-магазины, часть рынков и даже специальные отделы супермаркетов.

Определенный резон в этом есть – мясо любого дикого зверя значительно полезнее мяса одомашненного животного. Ему никто не устанавливает «правильный» рацион питания, он есть сам то, что требует его природа. Да и трава и корешки, которыми пытаются звери в лесах, совершенно точно выращены без удобрений, не политы пестицидами, не содержат ГМО. Кроме того, чтобы прокормиться, животное вынуждено двигаться, пастись, охотиться, то есть в его мясе не будет избыточного количества жира и холестерина, которые присутствуют у их одомашненных собратьев.

Однако при выборе и покупке такого мяса есть много подводных камней, о которых полезно знать.

Если вы покупаете дичь на стихийном рынке или у соседа-охотника, или, тем более, у приятеля соседа вашего соседа, то первым делом нужно поехать на ближайший рынок и сдать мясо в ветлабораторию на определение его свободы от паразитов и гельминтов. Некоторые из них смертельно опасны для человека.

На нормальном городском рынке и в супермаркете мясо будет обязательно проверена на паразитов, но тут может поджидать иное коварство: ветеринару совершенно не важно, анализирует он дикую свинку, молодого кабанчика или заматеревшего хряка. Ели паразитов нет, мясо можно продавать. А как вы будете потом возиться с жутким «благоуханием» на своей кухне, когда даже собаки есть мясо не захотят – не его проблема.

Поэтому поступаем с любой дичью, как при выборе свинины – разогреваем над зажигалкой нож или спицу и протыкаем кусок мяса. Нюхаем – если запах устраивает, то мясо можно брать.

Что же касается свежести мяса, то здесь лучшие помощники наш нос, наша ладонь и чистая салфетка. Мясо должно быть упругим, при надавливании пальцем легко восстанавливать форму, ладонь должна быть практически сухой после соприкосновения с мясом, а салфетка – чистой, без следов крови или слизи. Запах мяса должен радовать наше обоняние и тут же передавать мозгу сигналы о хорошей отбивной или запеченном окороке. Отсутствие запаха или любой неприятный запах – сигнал к тому, чтобы мясо не покупать. Если вы покупаете тушу или полутушу, или просто мелкую дичь, проверку свежести мяса начинайте с области брюшка – именно там начинаются самые первые процессы порчи и разложения мяса.

Жировые прослойки у молодых и здоровых особей должны быть белыми, минимальными. Если жир кремовый, цвета слоновой кости или желтый – это старое животное, и вы намучаетесь с его приготовлением.

Но даже если вы всё правильно выбрали, если принесли домой отменную дичь, то приготовьтесь к тому, что перед готовкой вам нужно будет с ней предварительно повозиться.

Дело в том, что практически всей дичи, без исключения, свойственна определенная горчинка и своеобразный мускусный аромат и привкус, которые проявляются при термической обработке.

Поэтому ЛЮБУЮ дичь, перед тем как готовить, необходимо 12 часов (лучше сутки) вымочить в холодной воде. Воду меняем каждые 2-3 часа, добиваясь того, чтобы последняя вода была абсолютно прозрачной, без намека на кровь или сукровицу. В эту последнюю воду кладем пару поломанных листьев лаврушки, душистого перца, вливаем на литр воды четверть стакана уксуса или всыпаем столовую ложку лимонной кислоты и выдерживаем еще пару часов (особо актуально для мяса бобра, зайца, кабана, дикого козла).

Помимо этой процедуры, мы каждый сорт мяса будем при

приготовлении дополнительно мариновать, готовя то или иное блюдо. Но не смотря на такие хлопоты (или благодаря им) мы с вами сможем, в конце концов, сотворить настоящий кулинарный шедевр, очень полезный для здоровья, богатый витаминами, минералами и микроэлементами, диетический и по-настоящему вкусный.

Какие куски выбирать и как правильно их использовать?

Одной из простейших схем кулинарного использования мясных туш диких животных (кроме медвежатины) является разделение их полутуш поперек на заднюю или окорочную часть, среднюю и переднюю части.

Самые ценные части – задние окорока, выделяют для посола, копчения и последующего запекания или варки (вареная ветчина). Средняя часть может быть разделена двумя продольными разрезами на три части: верхнюю – корейку, среднюю – грудинку и малоценную нижнюю – сосковую.

Корейка и грудинка могут быть использованы для приготовления солено-копченых продуктов. Кроме того, корейка может быть использована для приготовления отбивных котлет. Если имеется излишек спинного жира, его срезают, оставляя на мышцах слой жира толщиной примерно 0,5 см. Это улучшает вкус котлет. Мясная часть позвоночного хребта разделывается как у баранины – на натуральные котлеты, которые отбивают и жарят (запекают) с одним ребрышком. Из крупной дичи можно также приготовить и эскалоп, который представляет собой поперечные ломти мякоти со слоем жира, срезанные с костей поясничной части туши или с верхней части задней конечности.

Кроме того, почечную часть корейки кабана, например, освобожденную от всех костей и сухожилий, или же мякоть с заднего окорока нарезают кусками в виде натуральных котлет, но без костей и получают шницель.

Лопаточную часть туш нередко используют для приготовления тушеного мяса куском. Однако шейную часть целесообразно использовать для приготовления первых и вторых блюд.

В заключение следует отметить, что при выделении заднего окорока оставшуюся верхнюю часть с крестцовыми позвонками, а также вырубленный хребет целесообразно использовать на первые блюда типа лапши, имея в виду, что эта часть для щей и борща малопригодна, у этих блюд появится несвойственный им аромат. Нижняя часть конечностей до запястного или до «ахиллесова сухожилия» – «ножки» – у всех копытных и у дикого кабана прекрасный продукт для студня.

**Заячье боярское жаркое**.

Выбирая на рынке зайца, обращайте внимание на его вес и длину. Молодой заяц (а именно он нам нужен), весит под 3 килограмма, он мясист, у него хрупкие передние лапы и толстые задние. Старый заяц будет казаться худым и длинным, не слушайте уверения продавца, что так и нужно.

Зайца вымачиваем 12 часов в холодной воде (меняя воду), а

затем еще сутки в квасе. Квас подойдет любой, даже магазинный, но в такой лучше добавить столовую ложку уксуса и столовую ложку тертого хрена. Домашний ядрёный квас можно не улучшать.

Кроме зайца нам потребуется граммов 100-150 свиного сала, четверть пачки сливочного масла, стакан сметаны, 2 чайные ложки соли с горкой, 3 столовые ложки можжевеловых ягод, которые нам нужно будет растолочь в ступке. Другие специи и приправы нам не нужны, чтобы не испортить вкус зайчатины.

Вымоченного зайца необходимо разрубить поперек (но не до конца, а так, чтоб его можно было просто уложить (поместить) на противне. Затем мы его протрем салфетками и, смешав крупную соль с можжевеловыми ягодами, натрем зайца снаружи и внутри. Нарежем тонкими брусочками замороженное сало, и, протыкая тушку тонким ножом, нашпигуем зайца. Теперь нам нужно еще хорошенько промазать дичь теплым сливочным маслом (тоже и внутри и снаружи).

Затем разогреем духовку до максимальной температуры, подготовим противень и гусятницу. На противень нальем немного воды, выложим зайца и запечем его в духовке 15 минут с одной стороны и 15 минут с другой, чтобы получилась румяная корочка.

Переложим зайца в гусятницу, смазанную сливочным маслом, уменьшим огнь до 160 градусов и будем запекать три часа, периодически поливая соком, который будет выделяться в процессе жарки. Если сока мало, можем сбрызгивать зайца водой, смешанной с вином. Примерно за полчаса до окончания запекания, прогреваем сметану до текучести (если очень-очень густая, то смешиваем с небольшим количеством молока) и проливаем зайка сметаной. Выдерживаем еще 30 минут, достаем, разделываем на порционные куски и подаем к столу. Отменно получается заяц, гарнированный молодой отварной картошкой или тушеной капустой (но свежей, а не квашенной).

**Плакия из зайчатины**.

Очень рекомендую это интересное и, безусловно, оригинальное блюдо. Родом оно из Болгарии, и готовится именно из дикого, крупного зайца, нагулявшего жирок. Не знаю, попадётся ли вам именно такой, поэтому напишу, чем и что можно заменить (по продуктам). Теоретически, менять мы будем только заячий жирок (если вы его не обнаружите в зайце) на сливочное масло. Условно говоря, примерно 200 граммов жира на 200 граммов масла.

Итак, нам потребуется крупный заяц, 200 граммов жира (масла), 20 луковичек (севка или шалота), стакан изюма, стакан

чернослива, тмин, соль и перец по вкусу.

Зайца (ради эксперимента или при дефиците времени) вымочим в нескольких водах не сутки, а часа 3-4, меняя воду. Для нетерпеливых предлагаю рецепт экспересс-маринования: на каждый килограмм зайца берем 100 граммов натурального йогурта (можно и кислого молока, и простокваши), добавляем 1 чайную ложку уксуса, 1 чайную ложку лимонного сока, половину чайной ложки карри, по четверти ложки соли и порошка куркумы, щепотку кардамона. Смесь взбиваем миксером, хорошенько промазываем ей куски зайчатины и оставляем в теплом месте на пару часов. Если вы опустили зайца в воду утром, то даже с учетом маринования, к ужину сможете подать плакию.

Первым делом мы должны вытопить заячий жир, шкварки выкинуть, а в жиру обжарить целиковые луковички. Если жира мало или он вычищен продавцом, то обжаривайте лук в сливочном масле. При жарке добавляем тмин. Теперь перекладываем всю эту красоту в казанок (или керамический горшок), выкладываем сверху куски зайца и вливаем стакан воды. Солим и перчим по вкусу, накрываем крышкой и тушим на медленно огне полтора часа. Через это время добавляем изюм и чернослив (и то и другое без косточек), доливаем еще половину стакана воды, выдавливаем сок ½ лимона и тушим еще ровно полтора часа на медленном огне.

Подаем плакию с чем угодно, но вкуснее всего с отварным картофелем или с пюре. Пробовала один раз с жареной картошкой – не понравилось, слишком много ярких вкусов, перебивающих друг друга. А вообще, скажу вам, блюдо очень вкусное. Я теперь так кролика постоянно готовлю.

**Токана из кабана**.

Честно признаюсь, из кабана я готовила мало. Дело в том, что знакомые охотники мне чаще всего передавали просто кабаний фарш, поэтому я поднаторела в жаренье кабаньих котлет, которые хороши тем, что кабаний фарш не нужно смешивать с говяжьим для получения нужной «постности» – мясо и так не жирное. Но несколько раз я получала мякоть и тогда готовила токану, то есть то румынское блюдо, которое полюбила и научилась готовить в этой стране, на отдыхе.

Румыны вымачивают кабанятину сутки в молочной сыворотке. У нас дома её не бывает в нужном количестве, поэтому я просто смешиваю воду с лимонным концентрированным соком (он продается в бутылочках) до консистенции ощутимо (то есть сильно) кислой воды. Вымачиваю,

как правило, ночью, но не в холодильнике, а просто оставляя кастрюлю на кухне.

На килограмм мякоти кабана (лучше, конечно, заднего окорока) нужно взять столько же репчатого лука, 100 граммов свиного смальца (у него самая высокая температура кипения и мясо в нем сразу получается с корочкой), 1 головка чеснока, стакан красного сухого вина, 3 столовые ложки томатной пасты, чайная ложка сахара (если томатная паста очень кислая), 2 чайные ложки сухого молотого тимьяна, чайная ложка молотого черного перца и соль по вкусу.

Мясо после вымачивания режем небольшими кусочками и тщательно промакаем их бумажным полотенцем.

Свиной смалец разогреваем на сковородке на сильном огне и обжариваем куски кабана до румяной корки, почти коричневой. Слегка уменьшаем огонь, шумовкой убираем мясо и на том же жиру жарим полукольца лука и порезанную головку чеснока, помешивая их интенсивно. Как только чеснок начнет приобретать коричневатый оттенок, выключаем огонь, чтоб чеснок не перегорел. Возвращаем мясо в сковороду, перемешиваем, солим, перчим, добавляем тимьян и даем постоять мясу с луком минут пять, чтобы соки и запахи смешались. Заново включаем огонь, добавляем томатную пасту и сахар, перемешиваем, обжариваем пару минут, вливаем 2 стакана воды и тушим на медленном огне 2 часа. За 15 минут до окончания тушения, вливаем стакан красного вина, увеличиваем огонь, доводим до кипения и выключаем. Алкоголь должен остаться в блюде!

Всё, блюдо можно подавать на стол с любым гарниром. Отлично подойдет и картофель, и лапша, и гречка, и рис. Со всеми продуктами токана сочетается прекрасно, правда, «звучит» вкусово по-разному.

**Борщ из кабанятины**.

Сразу скажу, что блюдо получается удивительно вкусным, но вас не должен смущать цвет борща – он будет не красным, а золотисто-оранжевым. Правда, на его божественном вкусе и аромате это никак не отразится.

Для приготовления борща нам потребуется полтора килограмма кабана (тут можно брать и мясо с косточками, с ними даже лучше). Мясо перед приготовлением выдерживаем 12 часов в воде без всяких уксусов и прочего, просто меняя 3-4 раза воду.

Кроме мяса нам потребуется 2 луковицы, 2 крупных свеклы, 2 морковки, 1 сладкий перец, 6 картофелин, половина вилка капусты, 2 стакана густого томатного сока, пучок укропа, лавровый лист, душистый перец, перец горошком, черный

молотый перец и соль по вкусу ну и, конечно, ½ острого свежего перца и 5 зубчиков чеснока, плюс сметана для заправки.

Мясо и головку лука в шелухе заливаем холодной водой (5 литров), не солим, включаем огонь и дожидаемся закипания. Снимаем пену и варим (опять без соли) примерно час. После этого шинкуем ножом (не теркой) 2 свеклы, закладываем их в борщ, дожидаемся закипания, добавляем 1 нашинкованную морковку, соль, лавровый лист, душистый перец и перец горошком и варим до тех пор, пока свекла полностью не побелеет. То есть, часа полтора-два. Добавляем очищенный и порезанный крупно картофель. Уменьшаем огонь и продолжаем варку. На сковороде смешиваем растительно и сливочное масло и столовую ложку свиного смальца, на которых обжарим еще одну нашинкованную морковку, нарезанный лук и половинку сладкого перца, порезанного соломкой. Вольем 2 стакана томатного сока, добавим сахар (если сок кислый) и протушим всё вместе 20 минут, помешивая.

Отправляем зажарку в борщ, мелко режем чеснок, укроп и сладкий перец и растираем их до пасты в ступке со щепоткой крупной соли.

Шинкуем капусту. Капусту отправляем в борщ вместе с ароматной затиркой. Как только всё закипит, кладем половинку острого перца, сыплем черный молотый перец, засекаем 3 минуты кипения и выключаем огонь.

Накрываем кастрюлю с борщом полотенцем, даем настояться 1 час и подаем со сметаной. Ароматнее борща вы еще не пробовали!

**Оленина по-американски**.

После того, как из-за фаст-фудов американская нация начала стремительно толстеть, диетологи США активно перешли к пропаганде оленины – диетического и здорового мяса. Известно, что оленина способствует улучшению работы сердца и кровообращения, стимулирует половые функции, уменьшает образование вредных жиров, исключает ожирение, эффективно предотвращает вредные последствия от тяжелых металлов и ядовитых веществ, т.к. содержит много селена.

Кроме того, обнаружено, что питание мхами и лишайниками способствует образованию у животных линолиевых кислот, защищающих организм человека от канцерогенов и атеросклероза. Таким образом, оленина по своим исключительным питательным характеристикам относится к постной, здоровой пище, а мягкость, тонковолокнистость и

подлинный вкус дичи делают из оленины экзотический, уникальный и известный во всем мире деликатес.

Сегодня мы с вами научимся готовить самый распространенный «олений» рецепт, популярнее которого, пожалуй, только оленина под брусничным соусом. Речь идет об оленине в пивном соусе.

Этот рецепт не требует долгого вымачивания оленины, особенно, если вы купили мясо не у охотника, а в супермаркете.

Оленину (1000 граммов)моем, солим, перчим, натираем растолченными в ступке можжевеловыми ягодами и заворачиваем в пленку. Отправляем на ночь в холодильник. Утром мясо слегка протираем салфеткой и режем на небольшие кубики.

Пока мясо привыкает к комнатной температуре, приготовим соус. Нам понадобится 200 мл пива, 100 мл воды, 1 бульонный кубик, 1 чайная ложка с горкой сахара, 1 чайная ложка тимьяна, лавровый лист и душистый перец. Все ингредиенты смешиваем и доводим до кипения.

Разогреваем в глубокой сковороде растительное масло и на сильном огне обжариваем кусочки оленины (проследите, чтоб на мясе не было жира и жил). Когда мясо станет тёмно-коричневым, с выраженной корочкой, заливаем его соусом, уменьшаем огонь до минимума и тушим на маленьком огне под крышкой полтора часа.

Через полтора часа нам понадобится еще один компонент – 2 средние морковки, которые мы потрем на мелкой терке. Добавляем морковь, засекаем 15 минут, выключаем огонь. Теперь можно попробовать соус на соль и при необходимости досолить. Именно так – после выключения огня – так пользы больше, точнее, вреда от соли меньше.

**Суп из оленя по-индейски**.

Мне сейчас трудно сказать, какое из индейских племен стало прародителем этого вкуснейшего супа, но я благодарна тому инке или ацтеку, который его придумал. Суп простой, но совершенно не похож на то, что получилось бы из говядины, реши мы применить этот рецепт. Во-первых, он очень тёмный и наваристый, хотя оленина – постное мясо. Во-вторых, в нём всего как бы в меру, но очень сытно.

Нам потребуется 1 килограмм оленьей грудинки (или другого мяса на косточке), 1 луковица, 1 крупная морковь, 10 крупных картофелин, сушеный майоран (чайная ложка), столько же черного молотого перца и соль по вкусу.

Заливаем мясо холодной водой, добавляем 1 луковицу и 1 морковь (целиком). Доводим до кипения, снимаем пену и варим

полтора часа. Не солим!

Вынимаем из бульона и мясо и овощи, а в бульон кладем почищенные клубни картофеля, майоран, черный молотый перец и немного соли. Варим до полного разваривания картофеля. То есть не просто мягкости, а рассыпчатости. Прямо в кастрюле толкушкой разминаем картофель (не старайтесь сделать нечто гомогенное, просто слегка разомните, по-деревенски, не слишком равномерно), верните обратно мясо, разделанное на порционные куски, проварите еще минут 15 и выключайте огонь. При подаче супа посыпьте его нашинкованной петрушкой и толченым чесноком. Это необыкновенно вкусно, уверяю вас!

**Чили из оленины**.

Это блюдо (рецепт) я подсмотрела в одном красноярском ресторане, хотя повар привез его из Мексики. Что в рецепте мексиканское, а что исключительно наше, русское – судить не берусь. Но блюдо мне понравилось настолько, что я при возможности (то есть при обнаружении в магазине оленины) готовлю его на радость домашним. Мы любим остренькое!

Филе оленя (500 граммов) нарежем на небольшие куски, чуть-чуть присолим, сбрызнем растительным маслом, добавим столовую ложку горчицы, половинку чайной ложки сахара, чайную ложку соли и сок ½ лимона. Всё перемешаем и оставим в холодильнике на ночь. Утром прокрутим мясо на мясорубке, добавив к готовому фаршу маринад, в котором оленина провела ночь.

Помимо мяса нам потребуется 1 луковица, банка консервированной натуральной фасоли (лучше красной), 800-граммовая банка помидор, консервированных в томатном соке, очищенных, головка чеснока, чайная ложка молотого чили (нужно больше, но начните с этого количества), растительное масло и букетик свежей петрушки.

Нашинкуем мелко лук. На растительном масле начинаем жарить влажный олений фарш, постоянно помешивая его деревянной лопаточкой. Когда фарш станет сухим и приобретет коричневый цвет, добавим в сковородку порезанный лук и прожарим еще минут пять. После этого добавим банку фасоли вместе с жидкостью от консервации, банку помидор (только сами помидоры предварительно нарежьте хотя бы частей на 6) вместе с томатным соком и протушим всю эту красоту на медленном огне часа полтора, не меньше. Выключим огонь, мелко порежем чеснок, смешаем его с порошком чили и порезанной зеленью петрушки и добавим заправку в чили. После того, как блюдо постоит хотя бы 30 минут без огня, проверьте его на жгучесть.

Вполне вероятно, что чили (остроты) вам будет не хватать. Тогда добавьте еще немного порошка чили, перемешайте, доведите до кипения, выключите огонь.

Подавайте тёплым, а не горячим, чтобы вкус полнее раскрылся. Гарнир может быть любой – от картофельного пюре, до лапши, риса или обжаренной цветной капусты.

Я очень надеюсь, что это блюдо вам придется по душе так же, как и мне!

**Жаркое из бобра по-старорусски**.

Мясо бобра издавна ценилось на руси. Оно абсолютно экологически чистое (правда, раньше этого слова не знали), оно питательное, прекрасно восстанавливает силы. Если бобрятина и обладает каким-то особенным привкусом или ароматом, то они, скорее, приятные, с еле уловимой пряной горчинкой.

Тем не менее, при подготовки тушки бобра к жарению или тушению, мы выдержим разделанное на куски мясо в чистой воде в течение 24 часов, периодически меняя воду.

Поскольку мы будем готовить старинный русский рецепт, то для того, чтоб не запутаться в старых мерах веса, будем ориентироваться на примерное соответствие мяса и всего прочего.

Итак, на половинку бобра (лучше вторую часть заморозить про запас), я беру крупную луковицу, пару крупных яблок (антоновка подходит идеально), половину головки чеснока (8-10 зубчиков), 2 морковки, соль, перец, стакан сметаны, пару ложек топленого масла. Еще нам бы подошел рассол от квашеной капусты, который я сегодня заменяю лимоном, ибо никакого рассола у меня нет (вот чтоб прямо под рукой).

Для гарнира на Руси жарили свежие лесные грибы – большую сковороду, допекая до румяной корочки в русской печи. Мы же можем обойтись шампиньонами, а можем отварить картошечку – прекрасно получается, да и сытнее.

Итак, бобёр у нас вымочен в воде, осталось его немного подмариновать. Для этого я смешиваю соль, черный перец, сок 1 лимона, половину зубчиков чеснока, продавленных прессом, и оставляю мясо на пару-тройку часов в холодильнике.

В казанке разогреваю топленое масло до сильного жара, обжариваю на нём порезанный крупными кубиками лук и кружочки (точнее, полукружья) моркови. И только когда овощи сильно зарумянятся, кладу мясо. Чуть пережаренный лук и морковка мгновенно перебивают запах мяса (ну, вдруг он вам не понравится), вдобавок они придают мясу определённую сладость. Когда мясо обжарится, мы добавим к нему кипяток, как если бы

собрались делать зирвак для плова. Но воды возьмём немного меньше. То есть, мясо не будет утоплено в соусе, а станет подпитываться влагой только снизу.

Яблоки я чищу, а вы поступайте как удобно. Но нарезать яблоки нужно крупно. На четвертинки и еще пополам.

Добавляем яблоки к жаркому, доливаем еще чашку кипятка, уменьшаем огонь и тушим мясо примерно минут десять. Теперь нужно продавить через пресс оставшийся чеснок, смешать его со стаканом сметаны и добавить сметану к жаркому. Вместе со сметаной мясо должно потомиться на медленном огне минут 20-30 – не больше. Вы должны почувствовать упругость и сочность мяса, не разваривайте его в кашу!

Жаркое готово. Если вы затеяли жарить грибы, то дождитесь, пока они станут сухими и зажаристыми. Но мне больше нравится это жаркое с отварным картофелем, хотя в старину на руси его и не было.

И еще (по опыту), попробуйте в процессе готовки добавить к мясу чуть-чуть тимьяна, а по окончании – свежей петрушки. Это, наверное, против правил, но очень вкусно!

**Зразы из косули**.

Мясо косули ценится знатоками особенно высоко. Оно нежнее оленьего или лосьего, ароматнее, деликатеснее. Но сегодня я хочу поделиться рецептом, который широко используется в Африке для приготовления не только косули, но и различных антилоп, диких и домашних коз, а мы в России, можем так же приготовить и оленину, и мясо сайгака или лося.

Но правило о вымачивании мяса никто не отменял!

Итак, нам потребуется полтора килограмма окорока косули. Это, пожалуй, самая мясистая часть животного. Окорок нарезаем тонкими пластинами, как на отбивные, отбиваем под пленкой и закладываем на вымачивание в холодную воду. Вымачиваем 12 часов, меняя воду. Последние пару часов мясо может полежать в воде с добавлением уксуса и раздавленных можжевеловых ягод.

После того, как мясо вымочено, мы его высушиваем полотенцем, еще раз отбиваем через пищевую пленку так, чтобы толщина пласта не превышала 5 мм.

Теперь нам нужно подготовить 250 граммов ветчины (выбираем самую ароматную), тонкие ломтики бекона (по количеству отбивных), баночка протертого хрена, 6-10 зубчиков чеснока, соль и перец. Для соуса будем использовать майонез (100 граммов), куда добавим чайную ложку горчицы, столовую ложку лимонного сока и столовую ложку орехового или кунжутного масла.

Отбитые ломтики косули смазываем хреном, присаливаем, приперчиваем и кладем внутрь брусочек ветчины. Туго сворачиваем рулет, оборачиваем его куском (лентой) бекона, смазываем продавленным через пресс чесноком и укладываем на противень, смазанный маслом.

Помещаем противень в подогретую духовку и печем при температуре 180 градусов примерно час. Если вам кажется, что мясо быстро румянится и подсыхает, можно сбрызгивать его вином, разбавленным водой.

Подают зразы без гарнира, лишь полив соусом, но обязательно со сдобными белыми булками. В Африке это просто хлеб, но поскольку он там всегда сладковатый, в нашем случае хороши будут именно булки. Чем более свежей будет выпечка, тем вкуснее покажутся зразы!

**– Кролик**

Крольчатине можно было бы слагать дифирамбы и посвятить отдельную книгу. И тому есть множество причин. Давайте попробуем разобраться, почему в нашем рационе должно обязательно присутствовать мясо кролика.

Согласно рекомендациям ВОЗ, первый мясной прикорм у грудных детей должен начинаться именно с крольчатины. Дело в том, что выращивая кроликов, фермеры не используют никаких стимуляторов, антибиотиков или искусственных кормов. Кролики – природный барометр экологии. Они будут есть только чистую травку или овощи, свободные ото всякой химии. Точнее, они могут съесть и траву с пестицидами, просто очень быстро произойдёт падеж стада, поэтому животноводы не рискуют. Кролики вообще очень нежные создания. Они бояться сквозняков, грязных клеток, не пьют плохую воду, словом, жуткие капризули. Зато они быстро размножаются в подходящих условиях и платят за заботу вкуснейшим диетическим мясом, в котором нет холестерина, почти нет соединительной ткани, а белка больше, чем в говядине, баранине и свинине. К тому же он прекрасно усваивается (на 90%!) и не вызывает аллергии.

По содержанию полезных веществ кроличье мясо можно сравнить с маленькой аптекой. Оно содержит богатый витаминный состав: витамин С (аскорбиновую кислоту), витамин РР (никотиноамид), В12 (кобаламин), В6 (пиридоксин). В мясе кролика хорошее содержание фосфора, железа, кобальта, а так же калия, марганца, фтора.

Как выбрать и когда лучше покупать кролика?

Сегодня это можно делать практически круглогодично. Породы различаются, безусловно, весом, размером,

упитанностью, вкусом (не принципиально). Но для нас важнее не порода, которую вы купите, а части кроличьей тушки, которую вы будете готовить. Для детей, стариков, выздоравливающих или больных лучше использовать более нежную заднюю часть кролика. Из передней можно готовить диетические супы, его можно тушить.

Мы почему-то предпочитаем покупать и готовить кролика целиком, хотя сейчас можно купить в магазинах и на рынках кроличьи ножки, полутушки, словом, каждый может подобрать себе ту часть кроля, которая нужна ему для приготовления конкретного блюда.

Словом, если вы хотите меньше болеть, если заботитесь о своем здоровье, если вам нужно соблюдать лечебную или возрастную диету – выбирайте мясо кроля – не ошибетесь. Ну а я попробую подсказать вам несколько интересных рецептов, о которых вы, возможно, не знали. Популярный журнал «Теленеделя», рассказывая о ЗОЖ, так написал о кроличьей кулинарии: «Готовить мясо кролика несложно. Оно подходит для котлет, приготовления диетических бульонов, жарки, запекания и, конечно же, тушения – такие блюда, как кроличье рагу, гуляш или жаркое выходят отменными! Так как крольчатина имеет достаточно нейтральный вкус, то экспериментировать с различными соусами, гарнирами и дополнительными ингредиентами можно бесконечно. Крольчатина подходит для приготовления жюльена или плова. Очень необычный вкус мясу придают чернослив, курага, финики, различные джемы. В Германии кролика тушат в пиве. На итальянской Сицилии – в белом вине, с лимонами и орешками. Во Франции готовят суп из кролика с каштанами, делают фрикасе из кролика с овощами, тушат его с коньяком, оливками, чесноком, розмарином, дижонской горчицей, голубым сыром или даже с улитками, иногда томят с луком, травами, красным вином и томатной пастой – до тающей консистенции и темно-коричневого цвета. На Мальте есть свой фирменный рецепт – кролик, тушенный с большим количеством чеснока в сливочном или томатном соусе. В Греции из кролика любят готовить стифадо – мясо, тушенное в томатном соусе с очень большим количеством лука. Одно из самых популярных блюд каталонской кухни – кролик, тушенный в белом вине с грибами или турецким горохом. В другой испанской провинции – Андалусии – готовят паэлью с мясом кролика и птицы, морепродуктами и овощами. В Валенсии из мяса кролика, птицы и хлеба пекут охотничье печенье. А у мексиканцев есть «пьяный кролик» – тушенный с кактусовой водкой пульке и перцем чили. Рецептов множество,

от экзотических до самых простых, и при этом все равно очень вкусных. Потому что даже кролик, тушенный в сметане или отваренный с картошкой, может получиться таким, что пальчики оближешь!»

**Зайкины котлетки**.

Удивить ребенка вкусным блюдом из кролика (а, значит, и приучить к крольчатине, если до этого она в вашем доме была редким гостем), я бы советовала, начав с «зайкиных котлеток». Дети, в принципе, больше любят котлеты, чем кусковое мясо, тушеное или жареное. Тем более, что эти котлеты не только необычайно полезные, но еще и очень вкусные. Сейчас вы сами убедитесь.

Для их приготовления нам потребуется 1 кролик (точнее, мясо, срезанное с 2-х килограммового кроля). Из косточек вы сможете сварить лёгкий диетический суп с лапшой или рисом и зеленью петрушки – легко и полезно для организма. Ещё нам будет нужна 1 крупная морковь, 1 крупный клубень картофеля, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, треть батона черствого белого хлеба, размоченного в молоке, 100 граммов сливочного масла из морозилки, панировочные сухари, соль, перец по вкусу и растительное масло для обжарки.

Первым делом проворачиваем мясо. Хлеб замачиваем в молоке, отжимаем. Луковицу крошим на 5-6 частей, чеснок чистим, морковь и картофель трем на терке.

Теперь еще раз проворачиваем через мясорубку фарш и всё остальное: морковь, лук, чеснок, картошку, хлеб. Трем на терке в фарш замороженное масло, добавляем 1 яйцо, солим, перчим и хорошенько вымешиваем. Я еще добавляю в котлеты ½ чайной ложки разрыхлителя для теста, так котлеты становятся совсем пушистыми. Но в исходном рецепте этого нет, так что смотрите сами.

Формируем круглые котлетки, обваливаем их в панировке и жарим на растительном масле на среднем огне: 8 минут с одной стороны, после 4 минуты на другой стороне, капаем столовую ложку воды, быстро накрываем котлеты крышкой, выдерживаем 1 минуту, открываем крышку и дожариваем при открытой крышке еще 4 минуты.

Всё! Ароматные и нежные зайкины котлеты готовы!

**Французский медовый кролик**.

Для этого блюда нам нужно купить на рынке только кроличьи бедрышки. На 6 штук окорочков нам потребуется 2 столовые ложки дижонской горчицы, 1 чайная ложка нашей острой

горчицы, 3 столовые ложки мёда, средний пучок петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу и хорошее растительное масло без запаха. Для заправки соуса – 2 стакана куриного бульона (или полтора стакана воды, смешанной с 100 граммами растопленного сливочного масла).

Мясо кролика моем и протираем насухо. Не солим, не перчим, обжариваем на сильном огне на растительном масле до ароматной золотой корочки с двух сторон.

Выкладываем окорочка в глубокую форму. В отдельно посуде смешиваем мёд, горчицу, порубленную зелень петрушки, соль, перец и горячий бульон (или воду). Хорошенько размешиваем и заливаем соусом крольчатину. Ставим форму в духовку, запекаем полтора часа при температуре 180 градусов. В процессе запекания переворачиваем кролика примерно раз в 15-20 минут.

Внимательно следим за соусом: он не должен остаться «супом», но и не должен пригореть. Нам нужен идеальный, густоватый соус. Так что регулируем этот процесс либо доливанием воды, либо уменьшением температуры.

Подаем кролика с гарниром из картофельного пюре и радуемся, как быстро блюдо исчезает с тарелок ваших домашних!

**Фрикасе из кролика**.

Приготовьтесь к тому, что блюдо будет сложным, требующим большого количества продуктов (то, чего я не очень люблю, но в данном случае не обойтись). Зато оно получится праздничным и отлично украсит стол, сумев удивить самых взыскательных гостей. Но все продукты должны быть свежайшими, с рынка, а алкоголь – хороших марок. Иначе нельзя!

Итак, нам потребуется тушка крупного кролика, 500 граммов печени кроля или птицы, 250 граммов сырокопченой грудинки, 2 горсти шампиньонов, две горсти мелко порезанного лука, четверть стакана коньяка, полтора стакана хорошего красного вина, стакан сметаны, 3 столовые ложки сливочного масла, по 2 столовые ложки горчицы, эстрагона, мёда и муки, пару зубчиков чеснока, соль, черный перец и свежая зелень – по вкусу.

Первым делом подготавливаем «запчасти». Грудинку отвариваем в кипящей воде целым куском, затем режем на ломтики и обжариваем в сливочном масле с частью лука. На сковороде обжариваем порезанные ломтиками грибы (тоже на сливочном масле).

Кролика разрубаем на 4 части, убираем обжаренные грудинку, лук и грибы в глубокий сотейник шумовкой, а в масле обжариваем куски кролика до яркой корочки. Не солим! Когда корка станет румяной, обливаем кроля коньяком и поджигаем

(фламбируем). Добавляем к кролику красное вино, сметану, зелень (не эстрагон!) и тушим на среднем огне минут 30.

Перекладываем в глубокую форму для запекания (я беру гусятницу) куски кролика, грудинку, жаренный лук, грибы, печень и заливаем соусом, в котором тушился кролик. Солим и перчим по вкусу сразу всё. Ставим в духовку и запекаем на среднем огне примерно 40минут. Через 30 минут сливаем сок, получившийся при тушении и дожариваем-допекаем блюдо практически без жидкости.

В сковороду кладем чуточку сливочного масла, вторую горсть лук, мёд и заливаем четвертью или половиной стакана воды. Тушим, пока лук не карамелизуется.

В мисочке соединяем муку, горчицу, зелень эстрагона, карамелизованный лук и размешиваем с соусом, слитым из гусятницы. Можно добавить еще немного красного вина. Смесь доводим до кипения и оставляем отдыхать на сковороде. При подаче фрикасе, этот соус перельём в соусник и будем проливать им куски кроля и его «свиты» непосредственно на тарелках.

В качестве гарнира подойдут салатные листья или воздушное картофельное пюре. Вкус у блюда получается крайне необычным и даже избыточным. Но все, кто пробовал, приходят в восторг!

**Украинское жаркое из кроля**.

Пожалуй, это самый распространенный способ приготовления кролика, но я вам его всё-таки напомню, просто, чтобы рецепт не потерялся. Много раз я сталкивалась с тем, что москвичи или питерцы, или архангелогородцы, или ростовчане убеждали меня в том, что это совсем не украинское блюдо, что так кролика готовили на всей территории бывшего Союза. Но на практике выходило так, что «моего кролика» все отмечали особо, значит, какие-то отличия всё же есть. Я вам расскажу рецепт так, как запомнила его от своей бабушки.

Нам потребуется тушка кролика (очень удобная мера – никогда не ошибешься), которую мы разделаем на относительно мелкие куски (размером с куриную голень). Картошку берем из расчета 2 средних клубня на одного едока, 3 луковицы, 3 крупных и сочных помидора, 1 морковка и большой букет летней зелени (петрушка + укроп + зеленый лук). Обязательно пару листиков лаврушки, 4 горошка душистых перчика, 6-8 перца горошком, молотый черный перец, соль и чеснок по вкусу. Заправлять всю красоту будем сметаной, а обжаривать станем на смеси растительного и сливочного масла. Количество – рассчитаете сами.

Из посуды нам потребуется казанок и большая сковородка.

Картошку бабушка всегда брала рыночную, нашу, молодую. Чистила клубни, мыла, разрезала пополам и обжаривала половинками до румяной корки на сливочном масле на сковородке. Не старайтесь дожарить до готовности. Принципиально, чтоб картофель стал со всех сторон румяно-золотым.

Кролика режем, моем и высушиваем. В казанке раскаляем смесь сливочного и растительного масла и обжариваем в нём куски кролика до румяной корки. Когда она получена, крошим одну луковицу и добавляем к кролю. Как только лук поджарится, кладем специи, вливаем стакан воды, добавляем пару-тройку ложек сметаны (зависит от её качества и густоты) и тушим на среднем огне минут 40-50. Через указанное время отправляем в казанок обжаренную картошку, а на сковороде, добавив еще чуть-чуть масла, жарим лук, протертую морковь и (минут через 10) добавленные к овощам помидоры, натертые на терке. Зажарка должна хорошо прокипеть и чуть увариться. Как только помидоры запахнут на всю кухню вкуснотенью – перекладывайте зажарку к кролю. Осталось нашинковать зелень, высыпать её, черный молотый перец и рубленый чеснок (если вы его любите), попробовать блюдо на соль и потомить на медленном огне еще минут десять. Наше украинское жаркое готово!

Оно хорошо еще и тем, что подавать его можно и горячим и остывшим. В отличие от других сортов мяса кролик особенно хорош чуть тёплым.

**Португальский суп из кролика**.

Этот суп, поверьте мне на слово, в хорошем смысле слова – белковая бомба. Если вы на диете, или если требуется срочно нарастить мышечную массу, или если после продолжительной болезни нужно быстро восстановить силы, не перегружая печень, то этот суп – самое то!

Для начала нам необходимо на сутки замочить мясо кроля в красном вине (пару стаканов на тушку хватит) и одновременно замочить на такое же время белую крупную фасоль – 2 стакана.

Признаюсь честно, в Москве, при нехватке времени я обычно достаю из запасов консервированную белую фасоль и тогда гарантированно получаю бобовые мягкими и вкусными. Беру 3 банки.

Еще нам понадобится 2 сладких перца, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока и 2 крупные картофелины. Букет специй выбираем сами (здесь подойдут любые), но португальцы смешивают по четверти или по половинке чайных ложек шафран (в виде порошка), гвоздику, острый перец и сладкую паприку.

Ну а дальше всё просто. Если у вас сырая фасоль, то ставим её варить до мягкости (бульон не понадобится). Если готовая – вернемся к ней позже.

Кролика разделываем на порционные куски и обжариваем в растительном масле до уверенной корочки. Складываем кролика в кастрюлю, добавляем фасоль, заливаем кипятком и еще раз доводим до кипения. Закладываем мелко порезанный картофель, соль, перец и специи. Лук и сладкий перец обжариваем на растительном масле полукольцами, в конце жарки добавляем к овощам порезанный чеснок. Когда кролик станет мягким, добавляем в суп зажарку, доливаем кипяток, чтобы получить любимую консистенцию супа (любимую в вашей семье), досаливаем и выключаем огонь. Зелень при подаче не требуется, но и не возбраняется. Суп в любом случае – хорош!

**Кролик в рукаве с черносливом**.

Когда-то, много лет назад, приготовление этого замечательного блюда отнимало у моей бабушки уйму времени. Если готовить его по её рецепту, то получится, действительно, долго, ибо кролик в результате должен быть нежным, шелковистым, пикантным и легко отставать от костей. Однако я приспособила для этого рецепта рукав для запекания и всё пошло значительно веселее. Будет вкусно, обещаю! Готовы?

Тогда покупаем тушку кролика (полтора килограмма), полтора стакана самого вкусного, который найдете на рынке, чернослива без косточек, баночку (250 граммов) мацони или чистого йогурта (йогурт предпочтительнее), 2 луковицы, 2 морковки, чуть-чуть розмарина и тархуна (лучше свежих). Еще нам понадобятся 1 лимон, 2 зубчика чеснока, лавровый лист, душистый перец, соль и черный молотый перец.

Разделываем вечером кролика на порционные куски, складываем в миску, выдавливаем на них сок 1 лимона и через пресс чеснок. Перемешиваем, накрываем пленкой и отправляем в холодильник до утра или до того времени, на которое запланирован кролик.

За 40 минут до готовки кролика заливаем чернослив горячей водой (лучше почти кипятком) и оставляем набухать.

На растительном масле и на средне-сильном огне поочередно обжариваем куски кролика почти до темной корочки. Перекладываем в отдельную посуду.

Крошим полукольцами лук и полукружьями (не тонко) морковь, подливаем растительное масло и на той же сковороде, где жарили кролика обжариваем овощи до полуготовности. Выключаем огонь, вливаем в овощи йогурт, закладываем

розмарин и тархун и даем им остынуть всем вместе.

Подготавливаем рукав (или пакет) для запекания. Сливаем с чернослива воду, отжимаем его и аккуратно перемешиваем (можно рукой) с обжаренным кроликом. Солим, перчим по вкусу и перекладываем в рукав вместе с лавровым листом и душистым перцем. Сверху аккуратно закладываем овощи с йогуртом (мне в этой ситуации всегда требуется помощник), закрепляем свободный конец рукава зажимом, пару раз переворачиваем пакет и отправляем его в разогретую до 180 градусов духовку ровно на 1 час. Через час выключаем духовку, аккуратно переворачиваем пакет и даем кролику постоять в теплой духовке минут 20. Это время нам нужно для того, чтобы приготовить (отварить) любую хорошую итальянскую пасту. Почему-то именно с лапшой или пастой этот кролик сочетается особенно хорошо. И вы в этом убедитесь сами, попробовав его пикантное, нежное, тающее во рту мясо в компании овощей и восхитительного чернослива.

**Виды кур для кулинарии**

Пожалуй, ни об одном из белковых (мясных) продуктов не написано столько книг, статей и даже научных монографий, сколько посвящено их обычной курице. Сегодня, пожалуй, каждая домохозяйка знает, что мясо кур полезнее прочих и что самые лакомые и диетические кусочки его «сосредоточены» исключительно в грудке. Спорное утверждение. Но мы спорить не будем, для этого (для отстаивания истины в первой инстанции), как уже сказано, существует множество самых разнообразных изданий. Во времена СССР нам жилось значительно проще. Курицы существовали двух видов – магазинные и домашние, с рынка. Правда, БСЭ (Большая Советская Энциклопедия) утверждает, что еще в 1968-1972 годах в СССР было запущено несколько бройлерных птицефабрик, но само слово «бройлер» всё-таки прижилось в нашей стране в 90-х годах прошлого века, одновременно с вошедшим в кулинарный обиход американским продуктом – куриными бёдрышками – «ножками Буша».

Прежде чем разобраться в том, как правильно выбрать курочку к столу и что из неё приготовить, давайте научимся разбираться в классификации кур. Но не по их многочисленным породам, а по их кулинарной «сути».

Итак, мы сегодня можем выделить:

Бройлеров – молодых кур в возрасте 4-6 недель, весом от 1 до 1,5 килограмма, которых можно приготовить практически любым способом – от варки, тушения и жарки, до запекания в духовке и на гриле.

Курица для жарки – молодая птица, бройлерного откорма, в

возрасте от 6 до 10 недель и весом от полутора до двух килограммов, которая отлично подходит для быстрой обжарки на гриле и в сковороде, а так же для шашлыка.

Курица для жаркого – это взрослая птица, как правило, особых пород, возраста от 3 до 5 месяцев, бройлерного откорма, и весом от 2,5 до 4 килограммов, которую жарят дольше обычного в глубоком сотейнике или в гусятнице.

Цыпленок обыкновенный – возраст 3-4 недели, обычного откорма, весом менее 1 килограмма, которого используют для жарки на сковороде целиком или для диетического супа (бульон, как правило, водянистый, без запаха).

Курица для варки – молодая птица, возрастом 5-7 месяцев, которую отличает диетическая «худоба» и которая используется для приготовления первых блюд.

Каплун – кастрированный молодой петух, возрастом до 1 года, весом до 3 килограммов, идеально подходящий для длительной варки (очень ароматный бульон) а так же длительного запекания в духовке в гусятнице, как правило, в винных соусах.

Корнишон – недельный (редко двухнедельный) цыпленок, весом до 350 граммов максимум (если это не корнишон от бройлера), которого используют для приготовления детских диетических супчиков, а так же запекания и жарки целиком.

Теперь нам осталось научиться правильно выбирать курицу на рынке или в магазине. В отличие от любого иного вида мяса и даже птицы, куриное мясо несколько изменяет свои свойства при заморозке и дальнейшем размораживании (классическом, правильном, в холодильнике) – оно становится жестче. Это не принципиальная вкусовая разница, но её нужно иметь в виду, особенно, если вы покупаете деревенскую домашнюю курицу и не собираетесь тратить три часа на её приготовление. Для торопыг, конечно же, подходит бройлер – цыпленок или курица, которые провели всю свою жизнь в тесной клетке при обильном, интенсивном откорме и минимуме движения. Мясо бройлера заведомо нежное, мягкое, сочное. Однако, к огромному сожалению, сегодня некоторые производители (особенно на Западе), кроме интенсивного питания используют при производстве бройлеров еще и добавки с ГМО, гормонами роста, антибиотиками и прочей химией. Рокового вреда здоровью такая курица не нанесет, но вряд ли порадует особенным ароматом и вкусом. Вот разве что жевать её будет легко и испортить (при приготовлении) сложно. Буквально за 30 минут вы получите румяную и мягонькую курочку.

Опытные хозяйки предпочитают выбирать кур, которые

имели свободный выпас, так как их мясо хоть и готовится дольше, зато оно несопоставимо ароматнее и вкуснее. Кстати, наши российские фермеры научились особому и интересному «фокусу» – они пускают бройлерных кур на выпас и получают особый вариант «домашней» курочки, которая весьма удачно сочетает в себе оба достоинства (бройлера и не бройлера), и которую часто можно встретить в фермерских магазинах и на рынках (как правило, курица имеет характерный желто-кремовый, яркий «деревенский» вид кожи).

Вне зависимости от сорта и породы курицы у неё должно быть бледно-розовое или розовое мясо, кремовый или желтоватый цвет жировой прослойки. Темный желтый цвет жира или серо-розовое мясо говорят о солидном возрасте птицы и будут жесткими и мало аппетитными.

Обязательно пощупайте курицу рукой (если выбираете её на рынке), тушка должна быть абсолютно сухой, без намека на липкость. При визуальном осмотре тушки вы не должны обнаружить явных повреждений кожи, кровоподтеков или сгустков крови. Обращайте внимание и на пропорции курицы. Курица с очень длинными, мясистыми, похожими на индюшачьи ногами, или с коротким туловищем, но жирными, непропорциональными бедрами может оказаться жертвой усиленного питания гормонами, что бы там вам не рассказывали о её «особенной» породе.

Сейчас можно приобрести не только тушки кур, но и разделанную птицу. В зависимости от того, что вы планируете готовить, вы можете выбрать тот или иной кусочек.

Куры продаются тушками, полутушками, четвертинками, есть отдельно бедра, окорока, голени, крылышки, грудки на коже и грудки без кожи, есть филе без кожи из других частей курицы, есть филе на коже, свернутое, как правило в рулетик (это бедро или окорочок с извлеченной косточкой).

Самое диетическое мясо – грудка. Но оно же и самое сухое, самое капризное и самое требовательное к искусству кулинара. «Нежности» от него вы вряд ли дождётесь. Поэтому для диетического питания лучше выбрать просто филе, или те же голени, окорочка, но без кожи. Куриную кожу вообще лучше удалять, мелко крошить, выжаривать для шкварок и хранить отдельно от вытопленного жира, как удивительную деликатесную добавку к целому ряду тех же французских, итальянских или австрийских блюд.

Для детского питания лучше всего подойдут крылышки и голень (просто потому, что детям очень нравится их вкус, а мясо нежное, сладкое, ароматное и не требует длительного

разжевывания), а для диетических бульонов лучше использовать домашнего каплуна, или корнишона (для совсем уж маленьких детей или лечебного питания).

Словом, выбор огромен. Осталось подобрать правильный рецепт. И не забудьте о замечательных потрошках! Диетическая куриная печень, желудочки (пупки), сердечки или полновесный набор потрошков на рынке существенно разнообразят и украсят ваше меню.

В приведенных ниже рецептах мы постараемся подсказать вам, как разнообразить куриное меню, ибо традиционное запекание курицы на соли, на банке, или обжарку окорочков, или даже цыплёнка тапака вы, наверняка, уже освоили. Мы же предложим те варианты, которые смогут вам побороть сухость полезных грудок или понравятся вашим малышам и пожилым родственникам, ибо будут просто таять во рту.

**Грудка под ананасами**.

Все хозяйки, наверняка, сталкивались с непростой задачей – основательно прожарить грудку, не пересушив её, не сделав похожей на бумагу. Как правило, мы или недодерживаем курицу и она начинает выделять розовый сок и имеет специфический привкус сырого мяса, или передерживаем её, и тогда она распадается на некрасивые и жесткие волокна.

Сегодня должно всё получиться! Для этого мы возьмём 2 куриные грудки и разрежем их острым ножом вдоль всей поверхности еще пополам, получив 4 тонких и больших «шницеля». Присолим их, приперчим и отобьем через пленку до толщины, когда на сковородке помещается только 1 кусок.

Кроме грудок нам понадобится: 2 яйца, полстакана (или чуть больше) муки, 1 свежий ананас любой зрелости и любого размера, 200 граммов сыра (любого, легко плавящегося).

Ананас режем на тонкие ломтики, а потом на соломку и прогреваем на сухой сковороде с чайной (или десертной) ложкой сахара. Как только ананас даст сок и станет мягким, перекладываем его в отдельную миску. То, что не пригодится для курицы, прекрасно съест сама хозяйка в виде десерта!

Отбитые кусочки грудки тщательно обваливаем в муке. Взбиваем яйца. Во взбитые яйца можно добавить пару щепоток любимых специй, но это по желанию. Отбивные, запанированные в муке, окунаем в яйцо и выкладываем на разогретую сковородку (масло растительное или сливочное – по выбору). После того, как одна сторона зарумянится (на это уйдет минуты 4), переворачиваем отбивную, выкладываем на неё не толстый слой ананасов, посыпаем натертым сыром. Через 2 минуты накрываем

сковородку крышкой, чтобы сыр расплавился.

Блюдо самодостаточное, гарнир к нему не нужен, а вот несколько салатных листьев и щепоть свежего укропа будет в самый раз. Иные овощи для совместной подачи не рекомендуем. Они могут плохо сочетаться с нежным вкусом ананаса, заглушая его.

**Курица по-полинезийски**.

По предыдущему рецепту вы уже поняли, что курица очень любит ананасы. На всякий случай запомните, что кроме ананасов она любит все жёлто-оранжевые фрукты – апельсины, абрикосы, персики, манго. Поэтому те же полинезийцы для рецепта своей курочки могут использовать любой из этих фруктов, а так же ряд других, более экзотических, но мы обойдёмся обычным магазинным ананасовым соком.

Нам потребуется 4 куриных окорочка, стакан ананасового сока, четверть стакана мёда, 3 столовые ложки классического соевого соуса, 3 зубчика чеснока, 1,5 см натертого корня имбиря, чайная ложка с горкой соли.

Готовится блюдо просто, ибо весь секрет приготовления кроется в маринаде.

Окорочка разрезаем по суставу, получая 8 аккуратных кусочков. Кожу удаляем.

В кастрюлю наливаем сок, добавляем мёд, соевый соус, соль. Варим соус на медленном огне 5 минут, постоянно помешивая. За 1 минуту до окончания варки добавляем в кастрюльку имбирь и чеснок, доводим до кипения и выключаем огонь.

Складываем окорочка в пакет для запекания и заливаем тёплым маринадом. Оставляем завязанный туго пакет в тепле на 6 часов или в холодильнике на ночь. Время от времени пакет переворачиваем.

Перед приготовлением сливаем маринад в отдельную пиалу, а курицу выкладываем на противень, смазанный маслом.

Полинезийцы еще посыпают курочку тертыми орехами или кокосовой стружкой, но и без них всё получается отлично.

Запекаем курицу в духовке при 180 градусах в течение 40 минут, поливая каждые 10 минут кусочки оставшимся маринадом. После последнего «полива» увеличиваем температуру, выдерживаем 10 минут, и подаем курочку к столу.

Хорошим гарниром послужит картофельное пюре или отварной несолёный рис. Ешьте с удовольствием! Это очень вкусно!

**Курица в латиноамериканском стиле**.

Этот рецепт сложно отнести к какой-то конкретной кухне – эквадорской, венесуэльской, колумбийской, бразильской… Вероятнее всего, каждая из этих стран, где выращивают ароматный кофе и замечательных кур особой породы (мелкой, но очень вкусной и ароматной) могла бы претендовать на авторство рецепта. Но если вы его повторите у себя дома, то, уверена, сможете удивить и порадовать своих близких и друзей.

Готовится всё предельно просто. Нам понадобится упаковка куриных голеней (штук 8-10), 2 столовые ложки свежемолотого кофе, чайная ложка корицы, чайная ложка сладкой паприки, ½ чайной ложки черного молотого перца, десертная ложка сахара, столовая ложка соли, 4 зубчика чеснока.

Первым делом смешиваем соль, сахар и кофе и заливаем их 250 граммами холодной воды. Ставим турку (кастрюльку) на огонь и готовим настоящий крепкий кофе (только очень солёный). Куриные голени натираем смесью корицы, паприки и черного перца. Готовый кофе процеживаем через ситечко. Курицу укладываем в кастрюлю ровным слоем, заливаем тёплым кофе, ставим сверху тарелку, а на неё гнёт – литровую банку с водой. л курицу в тепле на пару часов.

Отряхиваем куриные голени от маринада и натираем их продавленным через пресс чесноком. На противень наливаем чуточку растительного масла, выкладываем курицу и отправляем в разогретую духовку запекать 40 минут при 200 градусах.

«Кофейная» курочка отлично сочетается с гарниром из сладкой кукурузы, пюре и свежих листьев салата. Хотя в латиноамериканских фастфудах её подают в картонных коробочках безо всякого гарнира.

**Классический индийский куриный салат**.

Безусловно, назвать этот салат «классическим индийским» с нашей стороны было большой смелостью. Но то, что это самый классический из всех салатов с курицей, подаваемых в 4-5-звёздочных отелях крупнейших городов Индии – совершенно точно. Ингредиенты в нём всегда одни и те же, а вот отличают салаты от разных шефов небольшие нюансы в специях. Предлагаем приготовить базовый вариант, тем более, что курица – один из компонентов, который легко превратит обычный салат в деликатесное и праздничное блюдо, поэтому мы с вами познакомимся с несколькими такими рецептами.

Итак, нам потребуется 500 граммов куриной грудки, половинка кочана салата Айсберг, 2 авокадо средней спелости (чтобы мякоть не разваливалась в кашу), 1 красная или белая луковица, 3 чайные ложки тмина, небольшой пучок мяты, 5

кусков белого хлеба для тостов, поджаренного на сливочном масле, сок половинки лимона, соль по вкусу, сливочное масло для обжарки тостов и курицы и 2 столовые ложки любого орехового масла (или кунжутного) для заправки. Остроту салата регулируем добавлением перца (классический вариант – свежий чили, но отлично подойдут и черный молотый, и порошок чили, и кайенский).

На сливочном масле быстро, в течение 5-7 минут с каждой стороны обжариваем куриную грудку, разрезанную вдоль, на тонкие пластины. Если грудок две, то пластин, размером с ладонь, будет четыре. Перед обжаркой курицу насекаем ножом по диагонали, как будто мы собрались играть в крестики-нолики. Но не увлекаемся и не делаем слишком глубокие надрезы, иначе пересушим курицу.

Обжаренную курицу откладываем в сторону и нарезаем на брусочки толщиной и величиной с мизинец. Добавляем на сковороду сливочное масло и обжариваем с двух сторон тосты до темно-золотого цвета. Их нарезаем на брусочки (как курицу) или мельче, на квадратики.

Салатные листья крупно рвём руками, мякоть авокадо нарезам аккуратными дольками (как мама режет ребенку яблочки).

На сковороду (всё ту же) высыпаем тмин, держим его на горячей сковороде до появления характерного запаха, выключаем огонь, вливаем 2 столовые ложки орехового масла и лимонный сок. К заправке добавляем соль и перец.

На большом блюде чередуем слои листьев салата, курицы, долек авокадо и гренок. Посыпаем всё мелко порезанной мятой и поливаем нашей заправкой со сковороды. Даём постоять минут пять, пообвыкнуться и только затем аккуратно пару раз перемешиваем нежно шумовкой. Салат готов и просится к столу! Считайте, что вы перекусили в хорошем ресторане при Хилтоне в Дели.

**Обкомовский салат**.

Безусловно, этот знаменитый салат, наверняка, имеет какое-то правильное название, но в народе его еще с брежневских времён именуют «обкомовским», ибо когда-то он был высоко ценим членами Политбюро, а, значит, каждый обком, горком и даже райком делом чести считали заполучить к празднику баночку консервированных ананасов и порадовать высокое руководство и их гостей на очередном праздничном ужине, приуроченном к какому-нибудь пленуму именно этим салатом. Есть два варианта салата – летний и зимний. Они разнятся лишь

видом огурцов – свежими или маринованными.

Итак, нам потребуется: 500 граммов отварной курицы, 3 средних огурца (по 10-12 см), банка консервированных кружочками ананасов (это примерно 380 граммов), банка консервированной кукурузы, 3 отварных вкрутую яйца и майонез. Соль, перец, горчицу и лимонный сок – используем по вкусу. Мы будем опираться на базовый рецепт.

Отварную курицу режем мелкими кубиками, огурцы (свежие или маринованные) соломкой, ананасы кубиками со стороной 1 см. Яйца затем потрем на терке. В миску выкладываем 200 граммов майонеза, добавляем к нему сок ½ лимона (опционно), 1 чайную ложку горчицы столовой, соль, 2 столовые ложки сока из ананасов и 1 чайную ложку сока из-под кукурузы. Перчим и тщательно перемешиваем до однородной консистенции.

Выкладываем в салатник слоями курицу, огурцы и ананас, промазывая каждый слой соусом и чередуя слои. Сверху выкладываем кукурузу, еще раз смазываем этот слой соусом, а всё великолепие посыпаем тертым яйцом.

Салат получается необыкновенно лёгкий, ароматный, вкусный (особенно со свежими огурцами) и пикантным (если огурцы консервированные). Долгие годы он выступал достойной альтернативой салату «Цезарь», а многие пожилые дамы до сих пор отдают предпочтение именно ему. Попробуйте, и вы не будете разочарованы. Курица в этом салате «звучит» просто-таки оперной примой!

**Том-Ям по-бангкокски**.

Все любители тайской кухни не могут остаться равнодушными к том-яму. Но не все любители и знатоки этого замечательного супа знают один из его куриных вариантов, которым знамениты лучшие рестораны тайской столицы и который, увы, готовят не так часто, как хотелось бы. Точнее, готовят только для самых дорогих гостей или по спецзаказу.

Сегодня вы сможете порадовать этим божественным острым супом себя и своих близких, если, конечно, подготовите все необходимые ингредиенты. А именно: 1 целая курица (идеально – бангкокская курочка, да где ж её взять), 8 куриных голеней, кусочек порезанного корня свежего имбиря размером с большой палец, 2 стебля лемонграсса, 5 порезанных зубчиков чеснока, 2 лайма, 2 штучки перца чили (маленьких), по изящному (в несколько стеблей) пучку кинзы и базилика, 3 чайные ложки рыбного соуса, 2 столовые ложки сахара (лучше коричневого), горсть грибов шиитаке (или вешенок), граммов 250 (хорошую дольку) свежей тыквы. Соль по вкусу.

Первым делом отвариваем курицу в 2,5 литрах воды без соли и специй, до получения 2-х литров крепкого бульона. Бульон процеживаем, а отварную курицу используем для приготовления любого блюда, например, салата из предыдущего рецепта.

В процеженный горячий бульон складываем все ингредиенты (ножки, имбирь, цедру лайма, нашинкованный чили с зернами, лемонграсс…, словом, всё кроме рыбного соуса, грибов и тыквы). Провариваем бульон со всей этой красотой ровно 1 час. Вынимаем ножки, откладываем их в сторону, а бульон снова процеживаем. До сих пор ничего не солим!

С ножек срезаем мясо, не допуская попадания кожи, хрящиков или сухожилий. Возвращаем мясо в бульон, доводим до кипения на среднем огне, закладываем порезанные мелко грибы и тыкву, нашинкованную на тонкие лепестки овощечисткой. Даём покипеть им совместно 5 минут, добавляем рыбный соус, сок из 2 очищенных лаймов и, наконец, солим! Всё, наш ароматный, волшебный супчик готов. Добро пожаловать в Юго-Восточную Азию!

**Чихиртма**.

А сейчас мы с вами научимся делать один из вкуснейших супов Кавказа – знаменитую белую чихиртму. Сразу настройтесь на то, что в этом супе всего должно быть много, от души, щедро… Курицу выбираем на рынке самую крупную, покупаем корень петрушки, стебель сельдерея (всё крупненькое, свежее), 1 крупную луковицу (или репку или стебель порея), небольшой пучок кинзы и петрушки (пополам), 10 яиц (нам понадобятся только желтки, а что сделать из белков – решите сами, или мы подскажем), 100 граммов топленого сливочного масла, стопка винного уксуса, каменная крупная соль, лавровый лист, черный перец горошком и белый молотый перец – по вкусу.

Теперь приступаем к готовке. Холодной водой (ровно 2 литрами) заливаем курицу, разрезанную на четвертинки. Сразу добавляем немного соли и варим, не снимая пены, на медленном огне полтора часа под крышкой. Достаем шумовкой курицу, остужаем её. Бульон процеживаем через сито, покрытое тканью. Ставим бульон на огонь (отлив от бульона в миску 2-3 половника, которые пригодятся позже) кладем в кастрюлю коренья и специи, пробуем на соль и досаливаем при необходимости.

Пока бульон закипает, мелко режем лук и обжариваем на топленом масле. Курицу тщательно освобождаем от кожи и костей, аккуратно режем и кладём в бульон вместе с обжаренным луком. Как только она закипит, приступаем к приготовлению заправки. Смешиваем венчиком, взбивая, 10 желтков, стопку (50

мл) уксуса, аккуратно подливаем к заправке остывший бульон и тщательно взбиваем.

Увеличиваем огонь до максимума, чтобы курица и всё содержимое, буквально забили вулканом, тут же выключаем огонь и вливаем тонкой струйкой, помешивая, желтковую заправку.

Подаем чихиртму в глубоких тарелках, на дно которых предварительно кладём нарезанную зелень и щепоть белого молотого перца. Вкус у супа – восхитительно-домашний, очень пряный и очень кавказский. Объедение, а не чихиртма! Честное слово!

**Необычные наггетсы**.

Дорогие мамы, папы, бабушки и дедушки! Если ваш малыш извел вас просьбами о визите в фаст-фуд, чтобы поесть аппетитных наггетсов, то поспешите его удивить домашним деликатесом. Тем более, что в данном случае, вы совершенно точно будете уверены в отсутствии канцерогенов, в качестве ингредиентов, в гигиеничности приготовления и, в конечном счете, в пользе для здоровья. Всё необходимое, скорее всего у вас есть под рукой. Но использовать это «необходимое» мы будем несколько иначе, чем обычно.

Нам понадобится: пара хороших куриных грудок, два стакана кукурузных хлопьев из готовых завтраков, 100 граммов твердого сыра (лучше пармезана, но можно и другого), 2 куриных белка (оставшихся из предыдущего рецепта),соль, красная сухая сладкая паприка (чайная ложка), черный молотый перец и прочие специи – по вкусу.

В глубокой миске толкушкой раздавим хлопья на более мелкие фракции (можно воспользоваться и обычным пакетом и скалкой, прокатав хлопья на столе). В тарелке взобьем два белка, добавив к ним 2 столовые ложки холодной воды. На мелкой терке натрем сыр. Сыр, хлопья и специи, включая соль, смешаем в отдельной посуде.

Куриные грудки разрежем на тонкие полоски, а затем еще раз пополам.

Разогреем духовку до 200 градусов, противень застелем пергаментом или фольгой. В этом рецепте у нас совсем не будет масла, так что подстилка обязательна! А дальше всё просто – окунаем наггетсы в яйцо, тщательно обваливаем в сырно-кукурузной смеси и выкладываем на противень.

Выпекаем вкусноту 15 минут для взрослых и 25 минут (для перестраховки) для детей. Детский вариант будет посуше, но зато бабушки не будут волноваться, что курочка сырая.

Когда вы освоите этот рецепт, то, мы уверены, блюдо станет дежурным в вашем доме при приготовлении ужина на скорую руку или при приеме нежданных гостей. Ну а на детских праздниках оно вообще идёт на «ура»!

**Барселонский куриный лапшевник**.

Любители испанской кухни знают, что не только рис в этой средиземноморской стране, но и пасту (макароны) готовят особым образом, который один наш остроумный соотечественник назвал «супо-кашей». Действительно, и паэлья и лапшевник имеют интересную полужидкую консистенцию, что делает блюда удивительно сочными и нежными. Но барселонский лапшевник имеет целый ряд отличий. Во-первых, он никогда не готовится из морепродуктов или рыбы, или мяса, а исключительно из курицы. Во-вторых, курицу в его рецепте обязательно «поддерживают» копченые колбаски, напоминающие наши охотничьи. Если в вас живет жажда кулинарных открытий и экспериментов, то советуем рискнуть – получите удовольствие!

Нам понадобится пакет спагетти (400 граммов), который мы разломаем на три части (по длине). Еще нам будут нужны куриные ножки (4-5 штук), с которых мы обрежем кожу, удалим кости и которые нарежем на небольшие кусочки. Обязательно нужны будут 300-400 граммов охотничьих колбасок, порезанных на короткие брусочки, 500 граммов помидор (лучше переспелых), чайная ложка сухого чебреца (орегано), столько же майорана, пара крупных луковиц, щедрая порция оливкового масла, 5 зубчиков чеснока, соль, черный молотый перец и любые другие специи – по вкусу.

Подготавливаем мясо с куриных ножек, солим, перчим, посыпаем майораном и орегано. Смешиваем сырую курицу с охотничьими колбасками и тщательно вымешиваем рукой, как будто мы месим фарш. Разогреваем на сковороде оливковое масло и н сильном огне поджариваем курино-колбасную смесь примерно 5-8 минут. Шумовкой убираем поджарку со сковороды.

Режем крупными ломтями помидоры. Складываем их в небольшую кастрюльку, добавляем пару столовых ложек воды, чуточку соли и провариваем на среднем огне минут пять-семь.

В сковородку, где жарилась курица, подливаем оливковое масло, кладем мелко порезанный лук и жарим минуты три. Добавляем к луку чеснок и жарим еще минутку. Берем металлический дуршлаг, располагаем его на весу над сковородкой и выливаем в дуршлаг помидоры. С помощью петика продавливаем вареные томаты на сковороду. Аккуратнее, не обожгитесь! На время этой процедуры огонь под сковородкой

можно выключить. После того как на решетке дуршлага останутся только чешуйки от помидорной кожицы, снова включаем огонь и тушим на медленном огне томат и овощи еще минут 5.

Добавляем на сковородку поломанные сухие спагетти и обжариваем на среднем огне минут 6-7 (столько, сколько указано на упаковке для традиционной варки). Но не передерживайте! Макароны должны быть альденте и обжаренными, а не вареными!

И только теперь добавляем на сковородку курицу и колбаски, вливаем из чайника воду так, чтобы она покрыла наше блюдо примерно на 1 см, уменьшаем огонь и тушим примерно минут 10.

При подаче лапшевника на стол, посыпаем его зеленью и тертым пармезаном и получаем истинное удовольствие!

P.S. Если в семье не 2-3 человека, а хотя бы 5, то смело увеличивайте пропорции вдвое. Дело в том, что лапшевник изумительно вкусен и в остывшем виде. И нам доводилось наблюдать неоднократно, как проголодавшиеся домашние, вне режима и расписания завтраков-обедов, пробирались на кухню и угощали себя добавкой лапшевника. Их можно понять. Блюдо настолько сочное и аппетитное, что не оторваться!

**Крупеник куриный**.

Это блюдо замечательно уже тем, что, освоив однажды рецепт и меняя крупы, вы будете каждый раз получать удивительно вкусное, всегда новое и полезное блюдо. Крупеники очень любят старики и дети, да и мужчины, которые очень спокойно относятся к кашам, считая их (зачастую) «несерьезной» едой с удовольствием и незаметно для себя подсаживаются на это блюдо. Итак, в любом случае нам понадобится полтора стакана крупы (киноа, булгура, гречки, пшена, риса, кус-куса). И, опять же, в любом случае нам понадобятся: примерно 800-1000 граммов куриной грудки или куриного филе (как правило, хозяйки просто обрезают мясо с одной курицы), 2 крупные луковицы, 1 морковка, 3 зубчика чеснока, пучок петрушки, соль, перец, оливковое масло и 1 крупный сладкий перец. Опционно (по желанию или сезону) в крупеник можно добавлять цуккини, кабачок, баклажан, свежий перезревший огурец. Если блюдо готовим летом, то аромата грунтовых овощей будет достаточно, чтобы не использовать лавровый лист. Если крупеник делать зимой, то лаврушка и душистый перец горошком будут кстати.

Кипятим 3 стакана воды без соли, засыпаем в кипяток промытую крупу и варим примерно 15 минут на среднем огне, так, чтобы вода полностью впиталась крупой. Отставляем кастрюлю в сторону, приправив крупу сливочным маслом, но не присаливая её.

В казанок или сотейник вливаем оливковое масло, раскаляем его и добавляем филе, порезанное на мелкие кусочки. Как только влага испарится и курица начнет жариться, закладываем порезанный репчатый лук. Обжариваем минут пять, добавляем натертую на терке морковь и порезанный мелко болгарский перец. Жарим всё вместе минут 15 до равномерного золотистого цвета блюда. Если есть кабачок или цуккини, то трем их на терке и закладываем через 15 минут к курице вместе с порезанной мелко петрушкой. Только теперь (в самом конце почти) солим и перчим блюдо, вливаем 3-4 столовые ложки воды и возвращаем к курице крупу. Перемешиваем, даем помлеть 1-2 минуты и выключаем огонь. Пусть вас не смущает, если крупа получилась твердоватой, то есть «альденте». Под плотно закрытой крышкой казанка она впитает в себя соки курицы и овощей, а так же масло и чуть раздобреет. Курица же, напротив, станет чуть-чуть суше, зато вкус её будет более акцентным. Подавайте крупеник к столу, подержав его минут сорок под крышкой и укутанным в толстое полотенце. Так он дозреет окончательно и станет еще ароматнее и вкуснее!

**Корейская курица для сухой сковороды**.

Это очень интересное и быстрое блюдо, которое гурманам может показаться чуть суховатым, чуть простоватым, зато оно максимально раскрывает вкус куриного мяса и «звучит» необычно даже на самом званом обеде или ужине. Никто и не догадается, что этот кулинарный шедевр готовится так просто. Всё дело в секретном маринаде!

Нам понадобится: 1 килограмм куриных бёдер, освобожденных от кости и порезанных на красивые ровные кусочки, 2 столовые ложки жареного кунжута, 2 столовые ложки мёда, столько же тёртого имбиря, стопка (50-70 мл) соевого соуса, 5 зубчиков чеснока, продавленных через пресс, 1 луковица, порезанная на тонюсенькие полукольца и небольшой пучок зеленого лука или шалота, порезанный на кусочки по диагонали.

Соевый соус, имбирь, чеснок и мед смешиваем в пиале. Курицу складываем в пакет для запекания и заливаем маринадом. Отправляем пакет в холодильник, минимум на 4 часа. Если вы не поленитесь и за время маринования несколько раз встряхнёте пакет будет просто здорово!

Разогреваем одну или две сковороды и на средне-сильном огне (на сухой сковородке) обжариваем кусочки курицы по 3 минуты с каждой стороны. Курица должна ложиться свободно. Если она будет прилипать – не страшно. Небольшой эффект «пригорелости» придаст блюду дополнительный аромат и вкус.

Когда все кусочки будут обжарены, складываем их на одну сковороду, а на другой обжариваем (тоже без масла) полукольца репчатого лука. Перекладываем лук на курицу, перемешиваем и даём постоять под крышкой пять минут.

Подаем кусочки курицы без гарнира, посыпав кунжутом и зеленым луком. Вы можете выложить курицу на общее блюдо и не опасаться, что она остынет. Эта курица, созданная нами в корейском стиле, не теряет своих вкусовых качеств даже остывшей!

**Куриные медальоны со шпинатом**.

Это отличное блюдо для романтического ужина. И хотя французы считают его блюдом диетическим, часто рекомендуют для детской кухни, мы уверены, что нежный вкус, изысканная подача и необычные компоненты блюда украсят и не обременят лёгкий ужин для влюблённых. Рецепт хорош и тем, что справится с ним по силам не только опытной кулинарке, но и совершенно далёкому от кухонных секретов холостяку. Самое сложное в этом блюде – умение разрезать куриные грудки на тонкие пластины (вдоль всей грудки), затем слегка отбить их и вырезать рюмкой аккуратные кружочки (как мама в детстве вырезала тесто для пельменей или вареников). Остатки курицы пойдёт на угощение четвероногому питомцу, ну или пригодятся вам потом, при варке лёгкого супчика.

Итак, нам нужны 2 грудки, разрезанные на 4 листа, оливковое и сливочное масло, стакан белого вина, 4 зубчика чеснока, пакет замороженного шпината (или пучок свежего) – 300 граммов, по столовой ложке сушеного тимьяна и сладкой паприки, соль и перец по вкусу.

На оливковом масле обжариваем с двух сторон до румяной корочки медальоны (обычно их получается 6-8 штук). Делаем огонь чуть тише, добавляем граммов 70 сливочного масла и закладываем тимьян, паприку и мелко порезанный чеснок. Обжариваем всё вместе примерно 1 минуту, для выявления аромата специй. Вливаем стакан вина и тушим медальоны примерно десять минут. Закладываем шпинат (если он заморожен – не страшно). Дожидаемся, пока шпинат и курица начнут кипеть вместе, добавляем соль, перец, выжидаем еще 3-4 минуты и выключаем огонь. Никаких дополнительных тяжелых гарниров! Всё что нам нужно: и вкус, и аромат, и польза, и лёгкость и сытность уже есть в этом блюде! Вам осталось только красиво подать его на больших столовых тарелках, зажечь свечи и наслаждаться ужином и обществом друг друга!

**– Индейки, гуси, утки, голуби, фазаны, цесарки, перепела**

Когда-то, много лет тому назад, примерно в начале 20 века, еще в царской России, понятие «домашняя птица» отнюдь не ограничивалось курицей. Безусловно, несушек держали практически во всех крестьянских домах, но в усадьбах, где птицу готовили часто и много, куры разводились чаще из-за яиц, а вот для кулинарии использовали индейку, гусей, уток, одомашненных фазанов, перепелов, куропаток и даже мясных голубей (сквобов). Со временем традиции птицеводства (особенно коллективного, колхозного) выдвинули на лидирующие позиции именно курятину, а перечисленную птицу разводить стали не в пример меньше. Поэтому люди старшего поколения помнят, что даже во времена СССР мы покупали венгерских уток, польских гусей, а индюшатина нам перепадала только на колхозных рынках у частников.

Кстати, этому трудно найти объяснение, ибо разведение индейки (как показал опыт других стран и наш собственный опыт последних лет) не менее прибыльный бизнес, который поставляет к столу прекрасное вкусное и диетическое мясо в огромных количествах.

Сейчас на прилавках можно найти любую птицу. Но из-за нашей привычки к потреблению курятины, покупаем мы и потребляем всё это птичье разнообразие значительно меньше, чем на Западе, или в том же Китае, или в Юго-Восточной Азии.

Возможно, привычки стоит менять?

Для начала договоримся о терминах. То есть о той классификации домашней (одомашненной) птицы, которая принята во всём мире:

Индейкой (индюшкой) называется самочка индюка, в возрасте от 5 до 7 месяцев, весом от 3,6 до 9 килограммов. Мясо используют для жарки и запекания.

Индюк – кастрированный самец, возрастом от 7 месяцев, зернового откорма, весом от 9 килограмм и выше предназначен для жаренья и запекания. Знаменитая рождественская индейка – это как раз индюк.

Утка бройлерная – до 8 месяцев, весом 2-3 кг предназначена для жаренья на сковороде и гриле, тушения, приготовления соте. Часто в ресторанах используют только грудку таких уток, а из ножек готовят особое блюдо под названием «утиная ножка конфи».

Утка для жаренья – это не утка, а скорее, утёнок, возрастом до 12 недель, специального принудительного откорма («штопанья»), весом 3-4 килограмма. Такую утку принято жарить или запекать целиком. Из неё же готовят утку по-пекински.

Гусь – это всегда взрослая птица, возрастом не менее 6 месяцев (чаще 12-ти), весом от 4 до 8 и более килограммов. Лучший способ приготовления гуся – запекания целиком.

Голубь и сквоб – это особые породы мясных голубей, только сквоб – это месячный цыпленок, аналог куриного корнишона, выращенный специально для диетических и деликатесных блюд, а сам голубь откармливается до полугода. Весят тушки сквоба 300 граммов, а мясного голубя – 500-600 граммов. Редко из этой птицы готовят изысканные бульоны, чаще жарят и запекают.

Фазан и цесарка откармливаются до 6-8 недель (до самого сочного и нежного мяса) и до веса в 1-1,5 килограмма. Эту птицу чаще всего жарят.

Перепела и куропатки – птички небольшого размера, прекрасной яйценоскости, выращиваются на мясо до возраста 8 недель и веса от 300 граммов (у перепела) и 600 граммов (у куропатки). Используются в кулинарии для обжаривания и запекания целиком.

Ну а теперь поговорим чуть подробнее, как же нам правильно выбрать всю эту красоту и вкусноту.

Начнём с индейки.

В силу указанных выше обстоятельств у нас и по сей день выбор индейки – это выбор менеджера супермаркета, а не ваш личный (если только вы не покупаете птицу в декабре, перед Рождеством на рынке). Поэтому уместнее давать советы не по выбору, а по правильной подготовке индейки к приготовлению. Эту птицу принято запекать целиком и обязательно фаршировать. Запомните основное правило: никогда не используйте сырой фарш. Любой фарш закладывается в индейку только полностью готовым! Фарша используется всегда столько, чтобы в птицу (в брюшко) могла свободно войти ваша рука и всё там хорошенько перемешать. Никогда не набивайте птицу плотно! Кроме того, чтобы заведом получить сочное, нежное и полностью прожаренное мясо индейку (любого веса) лучше предварительно замариновать на сутки, а то и двое следующим составом: на 8 литров воды 2 стакана крупной каменной соли, стакан сахара, горсть специй (лаврового листа, душистого перца, тимьяна, розмарина, тмина, зиры и т.п.) Птица помещается в рассол грудкой вниз, выдерживается указанное время, а затем вынимается, насухо вытирается полотенцем и выдерживается еще одну ночь в холодильнике или в холодном месте для просыхания.

Если вы планируете готовить только ножки, или только грудку, уменьшите количество рассола (сохранив пропорции) и время маринования до 12 часов и 8 часов на проветривание. Честное слово, не пожалеете! Подготовленное таким образом

мясо всегда будет сочным и вкусным, а вы перестанете пенять на сухость и «безвкусность» птицы.

Переходим к утке.

Чем утка меньше размером, чем светлее у нее кожа, тем она моложе и мягче. У уток постарше больше оттенков вкуса, а главное, больше плоти – что для утки существенно. Средней птицы, весом до 2 кг, едва хватает на четверых, потому что мяса в ней меньше, чем костей и жира. Поэтому очень часто утку фаршируют. Только не торопитесь фаршировать её исключительно антоновкой. Эта птица отлично сочетается практически со всеми фруктами, ягодами, со всеми цитрусовыми и любыми пряными травами.

А вот для того, чтобы она (с любым фаршем) получилась хрустящей и аппетитной, птицу надо правильно подготовить. Для этого утку нужно обдать большим количеством кипятка, чтобы кожа побелела и натянулась. Потом обсушить полотенцем, натереть белым сухим вином с солью снаружи и изнутри и на ночь поставить в холодильник – на плоском блюде, не закрывая, чтобы подсыхала. Перед запеканием кожу утки нужно часто проколоть вилкой и натереть сухим имбирём или любой вашей любимой пряностью. Тогда плавящийся жир будет вытекать, а мясо впитает в себя божественный запах. Жарится средняя утка из расчета 45 минут на килограмм. Хотя позволительна и подача утки с кровью. Это на любителя. А вот к алкоголю утка относится капризно. Требует исключительно хорошие сорта красного сухого вина, лучше французского или испанского.

Теперь поговорим о гусях – воистину легендарных птицах, использующихся в кулинарии в древности много чаще, чем любая другая птица. Как пишет журнал «Гастрономъ» «история гусей очень давняя. Они, как известно, спасли Рим. Да и до этого сделали много хорошего. Практически научили человечество писать, одарив его своим пером. Их чтили в Египте и Древней Греции, уважали в Северной Америке. А самое трепетное отношение к этому крупному пернатому сложилось в туманном Альбионе. Там задолго до Рождества до сих пор устраиваются регулярные тренировки по поеданию гуся. Начинают в последних числах сентября, на Михайлов день. К этому моменту гуси еще стройны и изящны, а мясо у них светлое и постное. Стремительно жиреть они станут ближе к декабрю, когда с вольной травки птичек переводят на зимние квартиры и цельнозерновую диету». С данным утверждением трудно не согласиться. И в России гусь – понятие не круглогодичное, увы. Откармливают гуся не меньше 20 недель (на фермах Европы и Америки), после чего его забивают, ощипывают и подвешивают в проветриваемом

помещении на 3–4 дня. От этого его мясо становится более нежным. Наших домашних гусей забивают обычно в возрасте 8 месяцев, когда они весят от 6 килограммов и выше. При этом надо учитывать, что гусиные кости гораздо тяжелее утиных или куриных – если вы планируете запекать гуся для большого количества народа, то рассчитывайте вес птицы, не меньше чем по 600 граммов сырой птицы на порцию.

Если вы не самый опытный кулинар, то покупая гуся, выбирайте тушку поменьше, с максимально светлой кожей – он самый молодой. В гусе очень много жира, поэтому его готовят дольше, чем остальную птицу (кроме индейки), и при более высокой температуре – 180–190ºС. Лучше всего – целиком в духовке.

Чуть выше мы написали как мариновать индейку. Рецепт прекрасно подойдёт и для гуся. Но, в отличие от индейки, поливать птицу в процессе запекания вам всё-таки придется. Рекомендуем смесь красного вина, крепкого компота (без сахара) из чернослива и апельсинового сока. Перед концом приготовления хорошо смазать гуся пару раз коньяком или бренди. Гусь готов, когда из проколотой в самом толстом месте ножки вытекает прозрачный сок. Обычно требуется 15-20 минут на каждые полкилограмма веса птицы.

Что же касается великолепной пятёрки, встречающейся в нашем меню совсем редко, а именно: фазанов, куропаток, цесарок, перепелов и голубей, то правило «подготовки к готовке» для всех этой птицы одинаковы: обязательный маринад, но НИКАКОГО уксуса! Можно использовать клюкву, бруснику, вишню, черную смородину, крыжовник, малину (как базу маринада), или свежевыжатый апельсиновый сок, или смесь мёда, соевого соуса, тертого имбиря, или просто белое столовое вино с ложечкой мёда.

Если вы положите птичек в пакет для запекания и добавите маринад (обычные раздавленные ягоды, травы, соль и перец) и оставите пакет в холодильнике на ночь, а утром, не вынимая из пакета запечете птицу положенное время, то результат получится великолепный. Если же вы планируете готовить птицу иным способом, то после маринования достаньте ваших экзотов из пакета, ополосните прохладной водой и протрите насухо, а дальше следуйте указаниям рецепта.

Сейчас мы попробуем с вами приготовить несколько интересных блюд из перечисленной домашней птицы.

**Гусиная грудка в яблоках под ягодным муссом**.

Приступая к приготовлению блюда, помним, что любое мясо гуся хорошо бы замариновать по рецептуре, указанной во вводной статье к главе. Таким образом мы себя заведомо обезопасим от того, что блюдо получится сухим или жирно-сухим, не деликатным. А мы ведь ценим в гусятине именно сочность и богатый вкус!

Почему мы рекомендуем это блюдо? Ну, во-первых, сейчас на рынке легко можно купить не только целого гуся, а и его «запчасти». А осваивать работу с гусем лучше всё-таки не с целой птицы. Вы и домашних быстрее приучите к незнакомому вкусу, и удовольствия получите больше, и не устанете, и хозяйкой отменной прослывёте.

Итак, отправляемся на рынок и покупаем две большие гусиные грудки. Приходим домой, готовим рассол из соли, сахара, трав и прочих специй, закладываем в рассол грудки на ночь. Утром достаём, протираем насухо полотенцем и оставляем в холодильнике еще на 4-6 часов, то есть, до момента готовки. Помимо двух грудок нам потребуется 4 кислых яблока (в качестве эксперимента, или варианта, можете купить мочёные яблоки), стакан клюквы и стакан сладкой ягоды (малины или клубники), 100 граммов сливочного масла, пару веточек розмарина, половина стакана сахара.

Поскольку гусь промаринован в рассоле, солить мы его дополнительно не будем. Гусиные грудки разрезаем на ломтики толщиной полтора сантиметра. Кожу (если покупали грудку на коже) не удаляем, она придаст особый вкус. Яблоки чистим, удаляем сердцевину и режем на дольки толщиной 5 мм. Берем два листа фольги (не жалеем!) и аккуратно выкладываем на фольгу горизонтальный слоёный пирог, чередуя кусочки гуся и ломтики яблок. Сверху кладем пару веточек розмарина. Тщательно упаковываем всё в фольгу таким образом, чтобы нигде не было ни малейшей щёлочки, дабы не вытек драгоценный сок. Укладываем сверток на противень, разогреваем духовку до 200 градусов и запекаем гуся ровно 1 час.

Пока гусь печется, разогреваем на сковороде сливочное масло, добавляем к нему сахар, ждем, пока сахар растворится, и всыпаем ягоды (кислые и сладкие вместе). Интересное сочетание дают клюква-малина, брусника-клубника, ежевика-крыжовник. Жарим ягоды минут 15, после чего закладываем их в блендер, взбиваем, возвращаем на сковороду и еще минут пять увариваем до получения соуса нужной нам густоты. Если соус кажется слишком кислым и резким, добавляем еще немного сахара.

При подаче выкладываем отдельно кусочки гуся, политые нашим ягодным соусом и чуть в стороне – запечённые яблоки.

Ягодно-фруктово-мясной вкус – это волшебный ансамбль. Если вы захотите добавить этому роскошному ужину сытости, приготовьте нежное картофельное пюре. Только не добавляйте в него молоко, обойдитесь одним сливочным маслом, чтобы чуть пресноватый, но узнаваемый вкус и аромат «чистого» картофеля не забивался молочным привкусом.

**Гусиный казан-вокзал.**

Вам обязательно понравится этот рецепт, который я подсмотрела еще в студенческие стройотрядовские времена в одной татарской семье близ Казани, когда случайно отстала от поезда и была приглашена на ночевку сердобольной бабушкой. Бабушка плохо, но очень вкусно говорила по-русски, а готовила еще вкуснее. Из всех её объяснений я поняла только два слова – «казан» и «вокзал», с тех пор это удивительное жаркое у меня под этим кодовым названием и проходит. Весь процесс приготовления птицы проходил у меня перед глазами.

Запоминайте, что вам потребуется, чтобы повторить это блюдо. Дело было в конце августа, гуси были еще худыми, а сливы – спелыми, но крепкими. Для приготовления жаркого обрежем всё мясо с одного гуся (это примерно 2 килограмма). Из косточек потом можно сварить удивительно вкусный борщ. Еще нам будут нужны 2 крупные (очень) луковицы, килограмм больших сизо-синих слив (я, к сожалению, не запомнила сорт, но вы такие, наверняка встречали, они размером с маленькое яблоко), 3 столовые ложки мёда, столовая ложка корицы (моя изюминка), десертная ложка красного сладкого перца и соль по вкусу.

Куски гуся у бабушки были замаринованы заранее и хранились в погребе. Она использовала не только мякоть, но и кусочки с косточкой, я же впоследствии стала брать только мясо, потому что аккуратно разделать гуся на небольшие порционные куски получится не у каждой хозяйки – нужна большая сила.

Итак, мёд смешиваем с солью, паприкой, корицей. При желании можете добавить в маринад еще какие-нибудь травки, но так, чтобы они не «спорили» друг с другом. Кто любит острые блюда может добавить черный молотый перец.

Гусь должен простоять в маринаде не меньше суток. Поскольку погреба у меня нет, я мариную птицу в холодильнике.

Гусиный жир обрезается заранее и нарезается на небольшие кубики. Кубики жира растапливаются в казане, туда же отправляется птица и жарится на среднем огне до устойчивой румяной корки. Если гусь молодой, то процесс обжарки займет минут 30-40. После этого в казан добавляется полтора стакана

воды, уменьшается огонь и далее мы тушим птицу примерно полтора часа под закрытой крышкой. Если казан хороший, то можно даже не перемешивать – гусь не пригорит.

Лук режем на мелкие полукольца, сливу разделяем строго на половинки (не мельчим) и смешиваем с луком. Пусть сливы и лук постоят в одной посуде, пока тушится птица. Через полтора часа добавляем в казанок лук и сливы, перемешиваем с мясом, накрываем крышкой и тушим еще минут 15. Вот, собственно, и все премудрости. Но мясо получается таким вкусным, сочным, нежным, с пикантной кислинкой и слюноотделительным ароматом – не передать словами. Попробуйте обязательно. Не пожалеете. Такого гуся вы еще не едали!

**Холодец из гуся деликатесный**

Это тот самый случай, когда ваш холодец удивит и заинтригует практически всех ваших гостей. Более того, он примирит тех, кто есть только говяжий холодец с теми, кто не мыслит холодца без свинины, ибо никто из них сходу не определит исходный продукт, а вот вкусом холодца вы сможете сразить даже записных гурманов. Кром того, я наконец нашла применение старым металлическим формочкам для корзиночек, оставшихся от бабушки в количестве 50 штук, ибо корзиночки я пеку крайне редко, а вот как формы для порционного холодца они подходят идеально. Это, действительно, деликатесное блюдо, поэтому и подавать его нужно достойно.

А вот с готовкой проблем не будет никаких. Просто покупаете гуся потяжелее, заливаете его равным объемом воды (скажем, на 4 килограмма гуся 4 литра воды), изыскиваете 2 крупные луковицы, 2 крупные моркови, головку чеснока, 5-6 крупных оливки или маслины, лавровый лист, перец душистый и горошком, соль и перец черный молотый. Кстати, морковь и маслины нам будут нужны для украшения. Но моя матушка терпеть не может в холодце вареные украшательства, поэтому я чаще всего обхожусь скромным листиком мяты…

Гуся моем и разделываем по мере сил. Поскольку моих сил чаще всего хватает только на то, чтобы кое-как отрезать от гуся ноги-крылья, то я запихиваю его в большущую кастрюлю-«выварку» почти целиком. Заливаем птицу холодной водой и включаем умеренный огонь. Тщательно снимаем пену. Добавляем пару столовых ложек соли (каменной, крупной, без горки), лук прямо в шелухе и варим на самом медленном огне под плотно закрытой крышкой 4-5 часов. Через 3 часа добавляем морковь, за 30 минут до окончания варки лавровый лист и прочие специи. Выключив огонь, тут же закладываем в кастрюлю

продавленный через пресс чеснок (всю головку). Пробуем бульон и досаливаем при необходимости (бульон должен быть, то есть казаться, несколько пересоленным, тогда в холодце будет самое то).

Пусть теперь наш пока еще горячий холодец постоит часок без огня, под приоткрытой крышкой.

Через час шумовкой вылавливаем все куски птицы на блюдо, а бульон процеживаем через салфетку в чистую кастрюлю и еще раз доводим до кипения.

Разделываем гуся на тонкие волоконца. Морковь нарезаем кружочками или «звёздочкой», оливки режем на тонкие колечки. Кладем на дно формочки украшения (я, как вы помните, мяту), сверху гусиное мясо до половины формы и далее заливаем бульоном. Когда холодец остынет, убираем всё в холодильник. Перед подачей быстро опускаем форму в кипяток, переворачиваем вверх дном и получаем на блюде очаровательные студёные и очень вкусные пирамидки. Гусиный холодец хорош и с горчицей, и с хреном и с брусничным или клюквенным джемом.

**Кармашки из индейки с черносливом и беконом под клюквенным соусом**.

Для начала я хотела бы объяснить наличие такого сложно сочетанного блюда в списке рецептов, где, как мы договорились, основной компонент всегда один, а все наши блюда – это бенефисы главного продукта, где остальные ингредиенты лишь оркестровка. Увы, с индейкой подобный номер, на мой взгляд, не пройдёт. При всём том, что мясо индейки одно из самых полезных, здоровых, диетических, оно, словно промокательная бумага или соя – почти не имеет собственного акцентного вкуса, запаха и в меню зависит исключительно от того, с чем и как вы птицу приготовили. Сегодня в супермаркетах предлагается огромное количество мяса индейки (ножки, крылья, голени, филе на коже, филе красное, грудки, рагу и т.п.) что поневоле хочется всей этой диетической пользой соблазниться. Но чтобы не разочароваться, мы с вами запомним несколько основных принципов готовки индейки: маринад, яркие вкусовые компоненты в окружении, обязательно наличие фруктово-ягодного соуса для пикантности, алкоголь (вино, коньяк), как идеальный партнёр птицы во время приготовления практически любого блюда из неё. Если мы готовим птицу для детей, то алкоголь легко заменяется свежевыжатым апельсиново-лимонным фрешем.

Ну а теперь вернемся к рецепту. Я очень хочу, чтобы вы полюбили индейку и чтобы не уговаривали себя есть «страшно

полезное и гипоаллергенное мясо», а просто получали от него максимум удовольствия.

Итак, для нашего блюда нам потребуется 6 кусочков грудки индейки равных (приблизительно) по размеру пачке сигарет. Кроме индейки нам будут нужны 6 ломтиков бекона (сыровяленого или копченого), 12 черносливин без косточек, 250 граммов красного вина, 100 граммов белого вина, 2 столовые ложки коньяка или бренди, 100 мл растительного масла, 1 апельсин, стакан клюквы, 1 см корня имбиря протертого, 3 гвоздички, тимьян, розмарин, черный перец, сахар и соль по вкусу.

Первым делом нарезаем нужные нам по размеру кусочки индейки из филе грудки. Вдоль длинной стороны делаем глубокий внутренний разрез, так, чтобы кусок индейки превратился в подобие питы или кармана. Кармашки посыпаем тимьяном, розмарином, проливаем белым вином и оставляем мариноваться на 1-2 часа. Это же время потребуется и чернослив, который мы зальем небольшим количеством (граммов 50) красного вина. Чернослив в вине хорошо бы несколько раз аккуратно промять руками.

Пока всё маринуется, готовим соус. Для этого натираем на мелкой терке цедру апельсина, сок отжимаем в пиалку. Складываем в сотейник цедру, клюкву, гвоздику, заливаем их красным вином и апельсиновым соком. Варим минут 10-15. После этого, выключив огонь, вливаем коньяк и добавляем по вкусу сахар. Пробиваем соус блендером до пюреобразного состояния и убираем в холодильник на 1 час.

Через час достаём наши кармашки, отжимаем. Вкладываем в каждый кармашек ленту бекона, а внутрь бекона вкладываем 2 сочные черносливины. Закалываем карман зубочисткой и обжариваем на раскаленной сковородке в растительном масле с двух сторон до румяной корочки (примерно по 8 минут на каждую сторону).

Перекладываем кармашки на противень, застеленный пергаментом. Теперь нам потребуется довести индейку до кондиции в духовке. Делать мы это будем при температуре 180 градусов, в разогретой духовке не более 10 минут.

Достаём наш ароматный деликатес, убираем зубочистки, надрезаем кармашек поперек и поливаем холодным соусом.

Для романтического ужина, для того, чтобы сразить любимых наповал, но при этом угостить легким, пикантным и возбуждающим блюдом – наши кармашки будут просто незаменимы.

Кстати, в следующий раз вы сможете повторить этот рецепт,

чуть изменив компоненты. В кармашки вкладываем бекон, моцареллу, вяленые томаты и базилик. Перед обжаркой натираем кармашки чесноком, продавленным через пресс, а из соуса исключаем клюкву. Просто провариваем вино с цедрой и соком, в самом конце добавляем сахар (совсем чуть-чуть), коньяк и чайную ложку крахмала, разведенного водой. Добиваемся приятной консистенции (кисельной) и подаем охлажденным. Навык вы уже имеете, а смена компонентов подарит совершенно иные вкусовые ощущения.

**Перепела в брусничном соусе**.

Сегодня перепелов диких, полученных путём охоты, найти значительно труднее, чем перепелок, выращенных на ферме. Знатоки отличат, безусловно, вкус мяса дикой птицы. Но для большинства из нас даже фермерская перепелка – уже дичь. Поэтому давайте приготовим её празднично, по всем правилам. Тем более, что с появлением рукавов для запекания нам не придется искать походящие керамические «складни», которые использовали в некоторых районах России именно для запекания мяса и птицы и которые представляли из себя два керамических неглубоких корытца, служащие одновременно и ёмкостью и крышкой.

Мясо перепёлки жестче цыплячьего, но и ароматнее. А рецепт, которым я хочу поделиться, чудно подходит и для приготовления перепелов и недельных цыплят-корнишонов и даже голубей (в тех регионах, где их едят).

Всё предельно просто. На 5 перепелок нам потребуется стакан замороженной или свежей брусники, столовая ложка сахара, чуть-чуть корицы, сок ½ лимона (раньше добавляли сок клюквы), соль и перец по вкусу. Бруснику раздавливаем в ступке пестиком с сахаром, перцем, солью, добавляем сок ½ лимона. Не старайтесь получить однородную массу. Даже интересно, если будут попадаться отдельные раздавленные ягоды. Складываем вымытых и высушенных перепёлок в рукав для запекания, заливаем брусничным соусом, завязываем пакет, почти полностью выпустив из него воздух. Отправляем в холодильник на ночь (или на то время, которое нужно, но не меньше 12 часов).

Рассчитав время до прихода гостей (нужен примерно час с небольшим), разогреваем духовку до 180 градусов, выкладываем пакет на противень и запекаем 45 минут.

Подаем с гарниром из картофеля и (обязательно!) с небольшим количеством квашенной капусты, сдобренной растительным маслом и сахаром.

**Запечённый пилав с индейкой**.

Традиционный плов с индейкой получается суховатым. Увы. Увеличение количества жира приводит к лишнему засаливанию блюда, а увеличение жидкости к перевариванию мяса и риса. Но практичные американские домохозяйки позаимствовали очень интересный рецепт пилава (плова) в арабских фастфудах, а я, в свою очередь, с удовольствием предложу их вариант, но уже неоднократно опробованный и откорректированный мной в России.

Итак, нам понадобится 600 граммов филе индейки из которого мы сделаем фарш, 2 крупные луковицы, 2 крупные моркови, ломоть тыквы (граммов на 300), 500 граммов риса (жасмин, басмати или пропаренного длиннозерного), цедра 1 лимона, столовая ложка изюма (лучше черного и обязательно без косточек), чайная ложка зиры, чайная ложка приправы для плова, черный молотый перец и соль по вкусу. В исходном рецепте есть чеснок, но я обхожусь без него.

Первым делом тщательно промываем рис (до чистой воды) и заливаем его тремя литрами кипятка. Отставляем в сторону.

Пропускаем филе индейки через мясорубку, солим и перчим по вкусу (примерно по ½ чайной ложки), тщательно вымешиваем и формируем фрикадельки размером с грецкий орех.

Режем мелко лук, соломкой морковь и тыкву.

На растительном масле пассеруем до золотистого цвета лук и морковь, на сливочном масле обжариваем тыкву (не дольше 5-6 минут). Если вы любите чеснок, то за минуту до окончания жарки лука с морковью добавьте пару долек порезанного чеснока и через минуту выключите огонь.

В глубокий противень выкладываем луково-морковную зажарку, свержу кладём слой тыквы, посыпаем ложкой промытого изюма, цедрой (натертой на мелкой терке) 1 лимона, зирой и приправой для плова. Выкладываем фрикадельки, распределяя их по всей поверхности равномерно.

Когда вода, которой мы заливали рис, полностью остынет, процеживаем рис через дуршлаг и выкладываем его на противень поверх фрикаделек и в промежутках между ними. Еще раз все приперчиваем и присаливаем (без фанатизма) и аккуратно поливаем кипяченой водой так, чтобы она полностью покрыла рис.

Плотно закрываем противень фольгой, так, чтобы пар не выходил, и ставим пилав в разогретую духовку. Запекаем минут 20, снимаем фольгу, аккуратно всё перемешиваем, возвращаем фольгу на месть, снова тщательно укутываем пилав и печем его еще 25 минут.

Пилав получается ароматным, рассыпчатым, а диетическое мясо индейки приобретает необходимую сочность, не теряя при этом своих полезных свойств. Такое блюдо особенно нравится детям, которые, как правило, обычный плов едят с меньшим энтузиазмом, чем взрослые. Я имею в виду малышей, для которых плов – не национальное блюдо, а мамы-папина прихоть…

**Иранская пастрома из индейки**.

Я не буду утверждать, что это подлинно иранское блюдо, но угощали меня им именно в иранско-московской семье, готовил блюдо сам хозяин дома – Масуд, собственно говоря, с его подачи и при его чутком руководстве я осваивала тонкости приготовления пастромы уже у себя дома. Теперь, когда нам хочется домашней колбасы, или каких-нибудь других «колбасных» деревенских вкусностей, я долго не задумываюсь.

Сразу скажу, что сам процесс приготовления длится примерно полтора часа, а вот маринование занимает почти двое суток. Так что правильно рассчитайте время и готовьте сразу много, скажем, 2 килограмма. Всё равно съедят быстрее, чем хотелось бы. Проверено!

Итак, нам нужно 2 килограмма филе индейки (не обязательно грудок, но желательно, чтобы куски филе были крупными, размером с ладонь). Для маринада нам понадобится: 3 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки крупной соли, 3 чайные ложки черного молотого перца, столовая ложка перца душистого горошком, 3 лавровых листика. Для второго маринада (глазурирования) нам будут нужны: 3 чайные ложки мёда, 3 столовые ложки соевого соуса, 3 столовые ложки оливкового масла, 3 чайные ложки красной молотой паприки, 1 чайная ложка корицы и 1 чайная ложка молотого имбиря.

Куски филе зачищаем от жилок и нарезаем их тонкими пластинами. Готовим смесь для первого маринада, тщательно его размешиваем, следя, чтобы растворились соль и сахар, и закладываем в маринад куски филе. Закрываем кастрюлю (или другую посуду) пищевой пленкой и на сутки отправляем в холодильник.

Через сутки промываем филе под проточной водой и высушиваем салфеткой. Смешиваем в миске ингредиенты для второго маринада, добиваясь полного растворения мёда. Возвращаем филе в кастрюлю и поливаем вторым маринадом. Перемешиваем рукой, накрываем посуду плёнкой и снова в холодильник еще на 24 часа.

Осталось самое простое: запечь пастрому.

Расстилаем кусок фольги или пищевой пленки, или

пергамента на столе и выкладываем пласты индейки так, чтобы они образовали квадратный «корж». Вам этот корж предстоит сворачивать в рулет, так что не старайтесь делать стороны квадрата короткими. Идеальная выкладка: 25Х25 см при 3 см толщины «коржа». Приподнимая край фольги, начинаем скатывать рулет. Заранее приготовьте суровые нитки, которые помогут вам связать пастрому в единую «колбасу».

Запекать рулет лучше в высокой узкой форме. Если она не силиконовая, то предварительно потребуется выложить форму фольгой или пергаментом.

Разогреваем духовку до любимых 180 градусов, отправляем форму с пастромой внутрь и запекаем 20 минут. Через 20 минут выделится сок. Польём рулет этим соком, уменьшим температуру до 160 градусов и пропечем рулет еще примерно час.

Самые нетерпеливые могут есть пастрому и горячей. Мне же нравится, когда блюдо остынет и вызреет в холодильнике несколько часов. Честное слово, это вкуснее любого заводского «деликатеса». Всё натуральное, полезное, сочное и очень вкусное. Бутерброды с пастромой на завтрак – мечта каждого мужчины и (хоть мы и не признаёмся в этом, блюдя диеты) любой женщины.

**Запеченные ножки индейки «Техас».**

Я хочу вас познакомить с удивительным, каким-то ковбойским блюдом, которое я впервые попробовала в путешествии по Америке именно в этом штате (в Техасе), но как оказалось впоследствии, это одно из самых любимых американцами всех Штатов блюд, которое они и заказывают в интернет-магазинах готового питания, и требуют в любой мало-мальски приличной кафешке, и с удовольствием готовят сами. Переписав рецепт у американской подруги, я долго не решалась повторить его в России, пока по случаю не купила на рынке 4 чудесные голени индейки. С тех пор я покупаю эти голяшки не по случаю, а целенаправленно. И очень рекомендую это блюдо тем, у кого планируются гости, среди которых будет много мужчин. Мужчинам это блюдо нравится почему-то особенно сильно. Наверное, дело в ковбойском духе, о котором я написала выше.

Итак, нам потребуется 4 индюшачьи голени (при большем количестве рассчитывайте пропорции), 1-2 лимона, 8-10 зубчиков чеснока, 3 чайные ложки хмели-сунели (чтоб не собирать приправу по отдельным компонентам), 150 граммов сыра твердых сортов, половина стакана сметаны, соль и перец по вкусу.

Я традиционно мариную любое мясо индейки для любого блюда (рецепт маринада в начале этой главы), но мои более занятые подруги говорили, что обходились и без маринования и

всё получилось. Так что решайте сами.

В любом случае, к началу готовки у вас должны быть под рукой 4 ножки, лимон, сыр и всё остальное.

Берём глубокую форму для запекания, нарезаем тонкими кружочками лимон, смешиваем кружочки с растительным малом и выстилаем ими дно и боковины формы.

Сметану смешиваем с хмели-сунели, толчеными зубчиками чеснока, солью и перцем. Если вы готовите ножки после маринада, соль в сметану добавляйте минимально, или не добавляйте вообще.

Сыр нарезаем кусочками, размером с почтовую марку и аккуратно засовываем под кожу каждой ножки. Это совсем не сложная задача.

Натираем каждую голень сметанным соусом и складываем в форму для запекания. Остатки соуса аккуратно выливаем сверху.

Саму форму помещаем в рукав для запекания, так что сразу померяйте, входит туда ваша посуда или нет и подберите подходящую.

Духовку разогреваем до 200 градусов и оставляем в ней индейку на полтора часа. Если ножки начнут очень быстро подрумяниваться, снизьте температуру до 180 градусов.

Теоретически, примерно за 10 минут до окончания запекания, нужно освободить форму от пленки и перевернуть ножки, чтоб подрумянилась и нижняя сторона. Но я так никогда не делаю, потому что непередаваемый цитрусовый дух, аромат, мгновенно растворятся в недрах духовки, а ведь они играют в восприятии блюда существенную роль.

Голень индейки – это большая порция. Дополнительный гарнир к ней не требуется. Поэтому я чаще всего просто рву салатные листья, слегка перемешиваю их с запеченным лимоном и так подаю к столу. Ну а вы решайте сами. В Америке эти голени любят есть с картофельным пюре или приготовленными на пару брокколи, цветной капустой и мелкой морковкой.

**Деликатесные тефтели из куропатки в прованском стиле**.

Сейчас многие просто пролистнут этот рецепт, ибо пока у нас куропатки встречаются редко. Не торопитесь! Хоть я и позаимствовала этот рецепт во Франции, в небольшом домашнем ресторанчике «Ше ма тант» («У моей тётушки»), где эти тефтели готовят именно из куропаток, но уже дома неоднократно готовила его и с утиным мясом, и с гусиным, и из филе индейки (только красного), и даже как-то из курицы (только не из грудки). Всегда получалось вкусно. Возможно, сами рестораторы и

забраковали бы мои «шедевры», но моих домашних и гостей тефтели неизменно радуют. А, значит, рецепт имеет право быть!

Итак, нам с вами потребует примерно килограмм филе птицы, граммов 300 свинины (можно с жирком), 2 стакана молотых сухарей, стакан молока, стакан мелко порезанной зелени (петрушки, или петрушки с укропом), 2 головки лука, 1 головка чеснока, половина стакана тертого пармезана, половина стакана обжаренных кедровых орешков (можно поджарить и растолочь мелко другие орехи), оливковое масло для жарки, 4 яйца, килограмм помидоров хорошей зрелости, 2 сладких перца, соль и черный молотый перец по вкусу.

Для начала приготовим соус, в котором мы будем в конце концов тушить наши тефтели. Для этого помидоры зальем водой в кастрюльке, доведем до кипения, проварим минут пять, откинем на дуршлаг и протрем через дуршлаг толкушкой, чтобы получить отварную мякоть без кожицы. Разогреем на сковороде оливковое масло, сладкие перцы почистим, вымоем, освободим от семян и порежем на мелкие кубики. Жарим сладкий перец на сковороде минут пять, добавляем пюре из помидоров, тушим минутки три. Проверяем консистенцию: зажарка (соус) не должна быть очень густой. Если она густовата, можно добавить полстаканчика воды, или столового вина (как делают французы).

Далее всё просто. Филе птицы, свинину, лук, чеснок проворачиваем на мясорубке, добавляем все остальные ингредиенты: яйца, молоко, сухари, зелень, сыр и орешки, – вымешиваем фарш, солим его, перчим, формируем тефтельки (размером с детский кулачок) и даём тефтелям постоять в холодильнике примерно час, чтобы он «созрел».

Обжариваем тефтели на оливковом масле с двух сторон до румяной корочки. По мере готовности складываем тефтели в сотейник или большую сковороду с высокими бортиками. Стараемся, чтобы в сотейник вошли все тефтели одним слоем. Поливаем тефтели нашим томатным соусом и протушиваем их на среднем огне минут десять.

Блюдо получается изумительно нежным, ароматным, сочным и очень французским. Есть у него еще одно большое преимущество – тефтели обожают дети. Это проверено неоднократно, с удовольствием едят даже самые капризули.

Так что выбирайте птицу сами, готовьте и наслаждайтесь.

Подавать тефтели можно с любым гарниром – сочетаются со всем прекрасно!

**Японский салат из индейки с киви**.

Безусловно, в нашем понимании, это блюдо сложно назвать

салатом. Однако в японских гостиницах это удивительно красивое блюдо часто можно увидеть на шведском столе на завтрак, а любезные официанты подскажут, что «вот это бело-зеленое с янтарной подливкой» – салат из индейки. Я не возьмусь утверждать, что предложенный ниже рецепт полностью повторяет японский вариант, но получается очень похоже, тем более, что в основных ингредиентах запутаться сложно.

Итак, нам потребуется филе индейки (но не грудки) 500 граммов, корень имбиря (примерно 2 см), свежий базилик, 4-6 киви, 2 апельсина, стопка коньяка или бренди, 70 граммов сливочного масла (кусочек, размером со спичечный коробок), столовая ложка сахара, соль и черный молотый перец по вкусу.

Кладем индейку в холодную воду, доводим до кипения, снимаем пену и варим минут тридцать. После этого воду солим, добавляем порезанный кружочками имбирь и варим до готовности.

Киви чистим и нарезаем кружочками примерно по 3 мм каждый. Индейку достаём из бульона, охлаждаем, нарезаем тонкими аккуратными ломтиками. Пробуем индейку на соль, чуть подсаливаем, если что и приперчивем. Мелко крошим базилик.

Выкладываем индейку и киви на блюдо, чередуя кружочки. Посыпаем всю эту красоту базиликом и спешим к плите, чтобы приготовить соус.

С одного апельсина снимаем цедру и натираем её на мелкой тёрке. В пиалу выжимаем сок с двух апельсинов. Разогреваем на сковороде сливочное масло, кладем в него цедру и прожариваем 1 минутку. Вливаем апельсиновый сок, добавляем сахар, коньяк и уменьшаем огонь до минимума. Увариваем соус до приятной консистенции (то есть, примерно на треть объема жидкости). Поливаем индейку с киви раскалённым соусом. Кстати, попробуйте соус на сахар. У нас не такие сладкие апельсины как в Японии, поэтому, возможно, сахара потребуется больше.

В отличие от японцев я это блюдо не подаю к завтраку, а готовлю к приходу гостей, когда надо, чтоб всё было быстро и очень красиво. Блюдо удивляет всех, а нравится большинству. Не скрою, есть мужчины, которые до сих пор убеждены, что фрукты, мясо и сладкий соус вещи плохо сочетаемые. Но, надеюсь, ваш мужчина к этой категории не относится. Что же касается меня, то я теперь в принципе очень люблю холодную отварную индейку с киви (даже без всяких соусов).

**Утка в пиве**.

Долгое время у меня этот рецепт в записной книжке,

появившейся со времен стройотряда в Казахстане, был записан как «утка по-казахски». И, действительно, рецепт я записала в кафе посёлка Шортанды со слов местной поварихи. Но побывав как-то на выставке в Кёльне и отведав «Утку по-баварски», я пришла к выводу, что рецептура практически идентична, а казахским рецепт сделали поволжские немцы, депортированные в Казахстан в период Первой и Второй мировых войн и подарившие местной кухне очень много несвойственных для национальной казахской кухни рецептов.

Блюдо очень простое, получается у всех, вызывает восторг и восхищение гостей, так что смело берите на вооружение, вне зависимости от исторических корней сего яства.

Итак, на одну среднюю утку (примерно на 2 килограмма) нам понадобится 500 мл пива. Сразу оговорюсь, что сейчас, когда утиное мясо стало доступно не только в виде цельной птицы, но и «запчастями», я покупаю не утку, а 2 килограмма утиного филе на коже. Так сочнее и костей нет.

Кроме утки и пива нам понадобятся: килограмм кисло-сладких яблок (лучше зеленых), 100 граммов сливочного масла, десертная ложка сахара, соль, черный перец по вкусу и, наконец, специи. Специи, в принципе, можно брать любые любимые, но я выбираю сушеные молотые чабрец, майоран и розмарин, общим количеством 1 чайная ложка.

Если у вас цельная тушка утки, то требуется разделать её на небольшие порционные куски, посолить, поперчить, посыпать молотыми специями, залить пивом и отправить в миске, накрытой пищевой пленкой на ночь в холодильник.

Утром утку вместе с маринадом нужно переложить в сотейник, довести до кипения, уменьшить огонь и варить на медленном огне под крышкой примерно полтора часа.

Далее нам нужно шумовкой вынуть отварную утку из кастрюли и каждый кусочек обжарить на сливочном масле до румяной корочки. Если даже после обжарки утка покажется вам жестковатой (так бывает, если купить старую утку или селезня), то можно переложить кусочки на противень и подержать в разогретой духовке при температуре 180 градусов минут 15-20.

Пока утка зреет в духовом шкафу, мы быстро приготовим «гарнир». Порежем яблоки на четвертинки (если мелкие), удалив сердцевину. Обжарим их на сливочном масле до мягкости (это займет минут 5-7), в самом конце жарки добавим сахарный песок.

Выкладываем утку на блюдо, сверху кладем тушеные яблоки, а поливаем всю эту красоту тем чудесным маринадом, в котором варилась утка. Вкус у блюда, действительно, очень деликатесный, нежный, чуть пикантный и чуть хмельной. Но именно чуть. Как

уверяют профессионалы (я консультировалась), этим блюдом можно угощать и детей. Не младенцев, конечно, но младших школьников смело: во время варки алкоголь практически полностью выпаривается из пива.

**Римская гусиная (утиная) запеканка**.

Гуси, спасшие Рим, не устают прославлять его и в кулинарии. Однако, как говорят сами итальянцы, их знаменитая запеканка из гуся с рисом, прекрасно готовится и с другими видами домашней птицы: с уткой, с куропатками, с перепелами, с голубями. Вот курицу или индейку они брать не советуют, ибо у этих птиц мясо не достаточно акцентное, не достаточно «самобытное».

Я не могу назвать этот рецепт слишком простым, но как-нибудь к празднику приготовить очень рекомендую. И ваша запеканка вполне может стать главным горячим блюдом на этом празднике.

Итак, нам понадобятся: 500 граммов риса басмати или жасмина, примерно 600 граммов филе гуся (или другой птицы), порубленного на самые мелкие кубики, но не на фарш, 100 граммов сливочного масла, 2 горсти любых свежих мелко нарезанных грибов, комбинированный большой зелени (кинза, укроп, базилик) и отдельно 3 столовые ложки мелко порезанной петрушки, 100 граммов ветчины, порубленной на кубики, 5 свежих сочных томатов, по 2 столовые ложки томатной пасты и панировочных сухарей, молотый черный перец и соль – по вкусу.

Пока варится рис (до состояния альденте), можно порубить всё что требуется (мясо птицы, ветчину, грибы и томаты) на мелкие кубики и разложить по разным мисочкам. Рис лучше варить без соли, в большом количестве воды, а когда рисинки можно будет с трудом, но раздавить пальцами, рис откидывается на дуршлаг, чтобы стекла вода.

В сливочном масле первыми жарим грибы и зелень (кроме петрушки). Когда грибы начнут подрумяниваться, добавляем к ним стакан воды и тушим до тех пор, пока грибы не будут практически готовы. Пробовать придется с поправкой на то, что пока мы грибы не солили, так что особого вкуса не почувствуем. Как только грибы станут мягкими, добавляем к ним ветчину, мясо, помидоры, томатную пасту и петрушку. Перемешиваем, добавляем еще полстакана воды и тушим под крышкой примерно 20 минут. В самом конце тушения всё вместе солим и перчим.

Рис перекладываем в миску, через дуршлаг выливаем на рис содержимое сковороды (наша задача – напитать соком со сковородки рис), а сам фарш откладываем в сторону, чтобы подостыл.

Форму для запекания смазываем маслом, посыпаем половиной панировочных сухарей и выкладываем на дно половину риса. Разравниваем, кладем равномерно фарш, сверху оставшийся рис. Посыпаем панировочными сухарями и поливаем растопленным сливочным маслом. Запекаем в духовке при температуре 180 градусов примерно минут 30, до появления устойчивой золотой корочки.

Эту запеканку итальянцы подают чуть тёплой, оставляя её в духовке почти до полного остывания. Очень хороша запеканка, поданная на подушке из хрустящих листьев салата айсберг. Это, действительно, очень по-итальянски и очень вкусно! Пробуйте! Удивляйте!

3. **Учимся разбираться в морепродуктах и рыбе**

**-Классификация промысловой рыбы**

Данная глава носит исключительно познавательный характер и она нужна хозяйкам, скорее, для того, чтобы при случае блеснуть интеллектом, ибо практической пользы от всех этих знаний не так много. Мы всё равно будем делить рыбу на «сухую» и «жирную», «морскую» и речную», «костлявую» и «безкостную», «красную» и «белую», а, по большому счету, на «любимую» и «не очень». И вот это самое последнее деление для каждой семьи и будет определяющим. Но, возможно, прочитав главу, а особенно некоторые рецепты этого раздела, вам захочется поэкспериментировать и список «любимой» рыбы для вашей семьи со временем расширится?

Промысловое деление рыбы в различных странах (даже в рамках ВТО) сильно разнится. Мы будем исходить из российской, точнее, еще из советсткой классификации.

Итак, к промысловым рыбам, употребляемым в пищу человеком и добываемых в промышленных масштабах, принято относить рыбу, подразделяющуюся по следующим признакам:

– По устройству скелетной опоры. Рыба может быть хрящевая и костистая. К первой группе относятся миноговые и осетровые, а ко второй – все остальные рыбы.

– По месту обитания рыбы бывают морскими, проходными, полупроходными и пресноводными. К морским представителям принадлежат особи, живущие исключительно в соленой воде морей и океанов. К ним относится сельдь, треска, скумбрия, и другие.

Представителями проходных рыб являются те, которые в период нереста заходят в реки. Это большая часть лососевых рыб и осетровые представители.

Полупроходными называются рыбы, обитающие в несоленых

зонах морей, которые на зимнее время и на период нереста уходят в пресные воды. Это такие рыбы, как сом, судак, вобла, сазан, лещ.

Пресноводные рыбы всю жизнь проводят в пресной воде: это толстолобик, стерлядь, налим, жерех и другие.

– По степени жирности рыбы бывают нежирными (до 2%), среднего уровня жирности (до 8%) и жирными (свыше 15%).

– По длине и массе тела рыбы могут иметь соответственно крупные, средние и мелкие размеры.

– Наша отечественная классификация промысловых рыб объединят свыше 100 семейств водных жителей. Наиболее ценное значение имеют сельдевые, осетровые, скумбриевые, карповые, камбаловые, лососевые, тресковые рыбы. На семейства их распределяют в зависимости от признаков: скелета, чешуи, количества плавников, формы тела и головы.

По характеру кожного покрова различают рыбу с чешуей (судак, лещ, сазан, серебристый хек), без чешуи (налим, угорь, сом, навага, которая имеет очень мелкую чешую) и рыбу с костными пластинками ( рыбы осетровых пород).

-**Виды рыб по семействам**

Для каждой хозяйки важнее теоретических знаний служит практическая классификация рыб по семействам, так как вкусовые характеристики каждого семейства и принципы готовки, в основном, схожи. Если научиться готовить какую-то одну рыбу из семейства, то в случае отсутствия её в магазине, достаточно легко повторить понравившийся рецепт с другой рыбой того же семейства. Поэтому запоминаем:

**Семейство осетровых**.

К этому семейству относят белугу, калугу, осетра, севрюгу, шипа и стерлядь. Тело у них не покрыто чешуей, а имеет пять рядов костных наростов или «жучек» – два брюшных, два боковых и один хребтовый. Рот расположен на нижней части головы. У этих рыб нет позвоночника, но имеется хрящевая трубчатая струна – хорда (которую используют для получения визиги). Все эти рыбы являются исключительно ценными и поэтому обычно называются красными (по старинной традиции называть ценный товар «красным»). Кроме мяса осетровые дают и высококачественную икру (цвет от светло-серого до черного). Мясо у осетровых жирное, вкусное, не содержит костей, а имеет только хрящи. Осетровые используются для приготовления вяленых и копченых балыков, натуральных консервов. В домашней кулинарии осетровые так же популярны и очень вкусны, но из-за дороговизны являются не слишком частым

гостем на нашем столе. Ловят осетровую рыбу в основном в Каспийском и Азово-Черноморском бассейнах.

**Семейство лососевых**.

Рыбы этого семейства внешне отличаются тем, что кроме спинного плавника на хребте у хвоста имеют жировой плавничок. Мясо у лососевых нежное, без мышечных костей. Несмотря на наличие общего признака, многие лососевые резко различаются по цвету мяса, размеру, характеру химических изменений в мясе после посола, вкусовым особенностям и пищевой ценности. По цвету мяса лососевые бывают красномясые и беломясые. Из красномясых лососевых наиболее ценными являются европейские лососи, к которым относятся семга (печорская, мезенская, двинская), каспийский лосось (куринский, или кизлярский) и балтийский лосось, чавыча, кета, горбуша, нерка, кижуч. Из беломясых лососевых наиболее ценными представителями являются белорыбица, нельма, сиг, омуль, форель, корюшковые и др. Основные районы промысла рыб семейства лососевых – Дальневосточный и Северо-Западный. Из рыб семейства лососевых готовят высококачественные гастрономические товары: икру (красную), балычные изделия, консервы, слабосоленую и копченую рыбу. Очень популярны лососевые и в домашней кулинарии, причем часто хозяйки не только готовят рыбу в горячем виде, но и занимаются той же засолкой, получая великолепные результаты. Единственное уточнение: при всей схожести семейства, всё-таки нужно разделять рецептуру для приготовления красной и белой рыбы. Первая имеет более яркий аромат и большую плотность мяса, вторая – нежнее и сочнее.

**Семейство карповых**.

Рыбы этого семейства отличаются от рыб других семейств высоким телом. У них один спинной плавник, четко выраженная боковая линия, крупная или мелкая плотно сидящая чешуя. Мясо карповых нежное, вкусное, средней жирности, но содержит много мелких костей, с трудом отделяемых при еде. К рыбам этого семейства относятся карп, лещ, толстолобик, амур, жерех, тарань, вобла, плотва, карась, красноперка, линь, язь, чехонь, белоглазка, усач, кутум, рыбец, шемая и др. Все они обитают в бассейнах Каспийского, Азовского и Аральского морей, Северного Ледовитого океана и Балтийского моря, в речных бассейнах всех районов страны. Многих из этих рыб коптят, вялят, используют в кулинарии, а также консервируют. Рыбы семейства карповых поступают в продажу в живом, охлажденном, мороженом и копченом виде.

**Семейство окуневых**.

У рыб семейства окуневых два спинных плавника, из которых

первый колючий, второй мягкий. Наибольшее промысловое значение имеют судак, окунь, ерш, берш. Их используют для кулинарной обработки и консервирования. Мясо рыб этого семейства белое, нежное, сладковатое, без мелких костей, но тощее, маложирное. У всех рыб имеется боковая линия.

**Семейство сельдевых**.

Рыбы этого семейства имеют сжатое с боков тело, покрытое мелкой и легко чистящейся чешуей. Спинка темная, бока и брюшко серебристые, на спине один плавник, хвостовой плавник имеет глубокую выемку. Мясо сельдевых костистое, жирное, хорошо созревает при посоле. К семейству сельдевых относят многие виды промысловых рыб, из которых наибольшее значение имеют морские сельди – атлантическая, тихоокеанская, беломорская, балтийская (салака), азово-черноморская, каспийская, сардины, килька, тюлька и др. Их используют солеными, пряного посола и маринованными, в бочках или в банках. Однако многие хозяйки (особенно на юге России) любят готовить сельдевых и горячим способом: жаря, запекая или туша. Но в такой готовке есть свои секреты, о которых мы обязательно поговорим в рецептах.

**Семейство тресковых**.

К этому семейству относятся треска, сайда, пикша, путассу, навага, минтай, хеки и налимы. У всех тресковых брюшные плавники расположены впереди грудных или под ними. Рыбы имеют три спинных и два анальных плавника (за исключением налима, у которого два спинных и один анальный плавник). Тело тресковых покрыто мелкой чешуей. Все тресковые, кроме налима, – морские. Мясо у них белое, малокостистое, вкусное, со специфическим морским запахом, не жирное, однако печень содержит до 70% жира. Используют тресковых для приготовления рыбного филе, консервов, копченых и вяленых рыбных товаров, деликатесных консервов из печени. Рыбы этого семейства распространены в водах Северной Атлантики, северных морях Тихого океана. Налим – в реках России.

**Семейство камбаловых**.

Семейство камбаловых довольно многочисленно по подвидам, одних только камбал в РФ насчитывается 33 вида. Однако промысловое значение имеют значительно меньшее число рыб: камбала азово-черноморская, дальневосточная, североморская, палтусы, язык морской и др. Общие признаки семейства: тело плоское, широкое, оба глаза на одной (как правило правой) стороне тела, хвостовой плавник без выемки в форме веера. Практически все камбалообразные ведут придонный образ жизни. Мясо камбалы и палтуса хорошего вкуса, как

правило, жирное. Используют в кулинарии, коптят, а также консервируют. Пользуется популярностью и икра камбалы, которая, кстати, совершенно не содержит жира, поэтому относится к диетическим продуктам.

**Семейство скумброидных**.

К этим рыбам относят несколько более мелких семейств: скумбриевые, пеламидовые, тунцовые и ряд других, обитающих в тропических, субтропических и умеренных водах. У них веретенообразное тело, тонкий хвостовой стебель, хвостовое оперение с глубокой выемкой (скумбриевые) или изогнутое в форме полумесяца (все остальные). На хребте два больших плавника (у скумбриевых удалены друг от друга, а у остальных сросшиеся). За вторым спинным и анальным плавниками расположены 5—7 маленьких (придаточных) плавничков.

В семействе скумбриевых наибольшее промысловое значение имеют скумбрия черноморская и атлантическая. У черноморской скумбрии очень нежное, вкусное жирное мясо. Скумбрия атлантическая (круглая) гораздо крупнее черноморской. Мясо у нее менее жирное, но очень вкусное. Особенно ценится скумбрия домашнего копчения. Тунцовых и пеламидовых рыб в нашу страну, в основном, импортируют. Самым популярным остаётся тунец. В большинстве это крупная (до 600 кг) рыба, у которой сильно развита боковая мускулатура, резко отличающаяся по цвету, поэтому мясо тунца делят на светлое и темное (красное). По вкусовым свойствам светлое мясо лучше темного. Вареное мясо тунца не имеет запаха рыбы, оно нежное, с приятным кисловатым привкусом.

**Семейство ставридовых**.

Это популярное в кулинарии рыбное семейство включает в себя: ставриду океаническую, азово-черноморскую, лихию, вомера, сериолау и др. Почти у всех ставридовых боковая линия имеет резкий изгиб на середине тела и обсажена жесткими гребневидными роговыми выростами. Тело у большинства уплощенное, все имеют два спинных плавника и один широкий анальный. Перед анальным плавником два колючих шипа. Хвостовой стебель очень тонкий. Самой вкусной и жирной является ставрида черноморская, длина которой 10—15 см. В нашей стране ставриду используют для баночного консервирования и холодного копчения. Но если вы встретите её в магазине в замороженном или охлажденном виде – обязательно покупайте. В домашней кулинарии ставрида готовится легко и отличается прекрасными вкусовыми качествами.

Существует еще целый ряд семейств, в том числе **угреобразные, аргентиновые, горбылевые, нототениевые,**

**скорпеновые** и другие, но они распространены в нашей стране (в наших супермаркетах и на рынках) значительно меньше, поэтому подробно описывать их не имеет смысла.

-**Особенности выбора рыбы в магазине и на рынке.**

А вот к этой главе очень рекомендую отнестись максимально внимательно. Потому что от того, насколько правильно, со знанием дела мы с вами выберем и купим для домашнего приготовления рыбу, зависит не только вкус нашего ужина или обеда, но и здоровье близких, поскольку, как шутил классик жанра, «осетрина может быть только первой свежести», всё остальное чревато последствиями…

Итак, поехали…

Безусловно, самой желанной и самой полезной (по большому счету) является **живая рыба**. Это рыба, которую вылавливают во внутренних водоёмах или реках страны, а так же выращивают в прудовых хозяйствах или рыбхозах. Основные ее виды: карп, толстолобик, бестер, форель, сом, сазан, карась, щука, стерлядь, форель и другие. В целом, более 50% реализуемой живой рыбы приходится на долю карпа. Транспортируют живую рыбу специализированным транспортом. На близкие расстояния живую рыбу иногда перевозят в чистых бочках с водой и непосредственно в кузовах машин, выложенных брезентом и залитых водой. На сорта живую рыбу не подразделяют. Качественная рыба должна иметь все признаки жизнедеятельности и нормального движения жаберных крышек, плавать спиной вверх. Поверхность у живой рыбы– чистая, естественной окраски, присущей конкретному виду рыбы, с тонким слоем слизи; чешуя – блестящая, плотно прилегающая к телу рыбы, жабры – красные, глаза – светлые, выпуклые, без повреждений, запах – свойственный живой рыбе. Извлекаемая из воды рыба сильно бьется. Рыбу слабую, плавающую на боку или брюшком вверх у поверхности воды, покупать категорически нельзя! Внимательно осмотрите рыбу, выловленную продавцом из аквариума в магазине. Не допустимы: снулость, механические повреждения, посторонние запахи, признаки наружных паразитов.

Второй по потребительским качествам (не вкусовым, а именно потребительским) является **охлажденная рыба**, которую в силу обстоятельств трудно довезти до потребителя живой. Такую рыбу охлаждают в диапазоне температур от – 5 до -1 градусов и реализуют в течение 1-2 дней, храня её на льду. Из пресноводных охлажденных рыб лучше сохраняются судак, щука, сазан, сом, а из морских – треска, морской окунь. Охлажденную рыбу на сорта так же не подразделяют. Стандартная рыба должна

быть без повреждений кожи, с чистой поверхностью, естественной окраски, с жабрами от темно-красного до розового цвета. Консистенция мяса должна быть плотной или слегка ослабленной, но не дряблой, запах – типичным для свежей рыбы, без посторонних неприятных включений, разделка (у разделанных рыб) – правильной, то есть, не небрежной. Допускается в партии охлажденной рыбы сбитость чешуи, покраснение поверхности у некоторых рыб как результат кровоизлияния (лещ, сазан, вобла, сом, ставрида). В местах потребления у всех рыб (кроме осетровых) допускается слабый кисловатый запах в жабрах, легко удаляемый при промывании водой. К недопустимым дефектам охлажденной рыбы относят дряблость тканей, отставание мяса от кости и гнилостный запах.

Однако чаще всего нам приходится приобретать **замороженную рыбу**. Как не ошибиться в её выборе? Увы, в самом магазине или на рынке рассмотреть в пакете с замороженной рыбой, или даже на витрине, какова она будет по качеству, практически не возможно. Однако, если вы заметите некоторые признаки порчи рыбы из тех, которые я перечислю ниже, смело её выбрасывайте. Можно, конечно, попробовать поскандалить в магазине, но тогда вы должны быть уверены, что при покупке вы выяснили доподлинно о рыбе всё. Ведь замороженная рыба имеет сортность: высший, первый и второй сорт, а замороженное филе – высшую категорию, категории «А» и «Б». Понятно, что идеально стандарту будут соответствовать только рыбы высшего сорта и филе высшей категории.

Мороженая рыба должна иметь температуру в толще мышц или блока рыбы —6°С и ниже в зависимости от способа замораживания. Рыба первого сорта и стандартная мелкая должны иметь чистую поверхность, естественную окраску, без наружных повреждений, разделка должна быть правильной, а консистенция и запах мяса после оттаивания – присущими данному виду рыбы, без посторонних порочных признаков. У рыбы второго сорта допускаются потускнение поверхности и даже поверхностное пожелтение кожного покрова, механические повреждения кожи, отклонения от правильной разделки, а после оттаивания – ослабевшая, но не дряблая консистенция мяса, кисловатый запах в жабрах. Рыба второго сорта, как правило, предназначается для полупромышленной переработки, но зачастую попадает и в магазины розничной торговли, особенно в сети дискаунтеров.

При нарушении технологии замораживания и хранения в рыбе возникают различные дефекты: дряблость тканей, потускнение поверхности, кисловатый запах в жабрах,

подсыхание наружного слоя и образование губчатой структуры, посторонние запахи и др. Всё это вы можете, повторимся, обнаружить только при разморозке рыбы уже дома. Готовить такую рыбу не рекомендуем. Даже если это не приведет к отравлению, то огорчит вас с точки зрения вкусовых качеств.

Какой можно дать совет? Обязательно уточняйте у продавца, рыбу какого сорта вы приобретаете, требуйте сертификат, если есть сомнения, и выбирайте только высшую и первую категорию.

Есть еще один очень важный момент: рыбные подделки. Многие из вас, наверное, наслышаны о махинациях с масляной рыбой, которую выдают за дорогую белугу, или толстолобика, которого выдают за белорыбицу. Но если толстолобик безвреден, то масляную рыбу употреблять в пищу путем горячего домашнего приготовления (жарения или запекания) категорически нельзя – это чревато сильнейшими пищевыми отравлениями!

Поэтому еще раз – будьте бдительны, и хоть прилавки супермаркетов сегодня ломятся от тушек красивых упитанных рыб, не всё то золото, что блестит! В природе рыба редко бывает такого насыщенного розового цвета, как магазинная сёмга или форель. Мясо этой рыбы, выращенной естественным образом – бледно-розовое, невзрачное. Яркий и насыщенный цвет, часто встречающийся сегодня на прилавках – результат химической подкраски, например, даже тем же разрешённым законом красителем «Лосось» – смесью жёлтого и пунцового пигментов. Обычное «мясо» – неоднородное, в нём встречаются белые прожилки, жилы, в то время как у «химического» оно равномерно розовое. Протестировать купленную рыбу поможет обычный бутерброд с маслом. Если через 10 минут соприкосновения рыбы и масла, масло окрасилось в розовый цвет – есть бутерброд, а тем более давать его детям или больным людям, сильно не рекомендуется.

Ещё одна напасть – рыба, выращенная «на гормонах». В современном производстве её пичкают искусственными спецкормами так, что тушки разносит, как на дрожжах. Подозрение у покупателя должно вызвать чересчур мясистое тело и слишком короткие плавники – это свидетельствует о том, что рыба в питомнике даже не плавала, а лишь наращивала массу, «стоя» на одном месте.

А вот недорогие, но вкусные рыбки – пангасиус и тиляпия – вредны даже в том случае, если их не касалась химия. Дело в том, что они едят мусор из канализаций. Их лучший ужин – это самые грязные отходы. Чтобы очистить тушки, врачи и технологи советуют вымачивать их в воде с добавлением ложки уксуса. После получасовой «ванны» рыбу можно сполоснуть под краном и

готовить.

Словом, внимание и еще раз внимание!

Очень надеемся, что другие продукты питания не потребуют столь длинной вводной главы, как глава о рыбе. Но Минздрав предупреждает, самые частые пищевые отравления – это отравления рыбой и рыбными продуктами. Так что бдительность не помешает!

**Уха «Алупкинская»**.

Рецептом этой ухи со мной и моими однокурсниками поделился Иван Талыбин, крымчанин, алупкинец, выпускник Суворовского училища, прекрасный музыкант и, как потом оказалось, великолепный кулинар. Увы, филология, как и у многих из нас, не стала для Ивана главной профессией, зато другими его талантами, в частности, поварскими я с охотой делюсь здесь.

Ваня готовил для нас свою фирменную уху так часто, что рецепт даже не пришлось записывать. В советские времена рыба стоила гораздо меньше мяса, поэтому мы могли себе позволить покупать её регулярно.

Для алупкинской ухи нам потребуется 4 крупных клубня картофеля, 2 средних луковицы прямо в шелухе, 1 крупная морковь, 3 лавровых листа, 2 стебля сухого укропа, черный перец горошком, черный молотый перец, небольшой пучок свежего укропа, стопка водки и, конечно, рыба. Рыбу можно брать любую, но обязательно двух сортов. Единственное правило – морскую рыбу варим с морской, речную с речной. В общей сложности нам потребуется 1 килограмм рыбы, но ни в коем случае не филе, а целиковые тушки.

В идеальном варианте я предлагаю вам приготовить уху из 500 граммов барабульки и 2-3 небольших камбал. Это на 3 литра воды.

Картофель и морковь моем, чистим, режем на половинки (морковь на 4 части). Заливаем их и 2 головки лука в шелухе холодной водой, солим и варим до готовности картошки. Морковь при этому будет чуть жестковатой, но не она в ухе главное. После того, как картофель стал мягким (примерно через 20 минут кипения), добавляем в бульон специи и укроп.

Рыбу моем, чистим, потрошим. Барабульку станем закладывать целиком, камбалу разрежем на 3 части. Плавники и хвосты не отрезаем, головы тоже. Удаляем лишь жабры у камбалы.

Рыба должна свариться с картошкой не дольше 8 минут после закипания. Не забудьте снять шумовкой пену!

Вынимаем шумовкой морковь, луковицы и стебли старого укропа. При желании морковь можно нарезать на брусочки и вернуть в уху, а можно просто выбросить.

Вливаем в уху стопку водки, всыпаем мелко порезанный укроп и выключаем огонь. Всё! Через пять минут уху можно подавать на стол. Бульон получается янтарным, прозрачным. Рыбка – сочной и нежной, а всё блюдо целиком – достаточно сытным.

Я уверена, что на аромат вашей ухи на кухню «сплывутся» все домашние. Ну и приятного им аппетита!

**Сборная рыбная солянка**.

Не знаю, как у вас друзья, а у меня до этого самодостаточного, очень вкусного и любимого всеми моими домашними блюда руки доходят только тогда, когда в холодильнике скапливается определенное количество разномастной рыбы и каждой, что называется, на один укус… Что-то откладывала для ухи, какой-то стейк не поместился на сковородку, оказались лишними пару кусочков кефали при запекании… И когда таких «запчастей» набирается достаточно много, тут-то и приходит на выручку старая, добрая солянка.

Помимо рыбы (всякой-разной, общим количеством 800-1000 граммов) нам понадобятся: 6 средних картофелин, 2 сладких перца (лучше зеленых), 1 луковица, 2 помидора, 1 лимон, 1 чайная ложка свежего тёртого корня имбиря, 5 соленых огурчиков, 2 столовые ложки томатной пасты, десертная ложка сахара, лавровый лист, душистый перец, черный перец горошком, черный молотый перец – по вкусу и, по желанию, 15 оливок или маслин. Украшать нашу солянку будем свежей зеленью, идеально – петрушкой.

Первым делом отвариваем рыбу, заливая её холодной водой. После того, как снята пена, а рыба проварилась 20 минут, достаём её шумовкой, откидываем в отдельную посуду, чтобы разобраться в том, какие куски пойдут в дело, бульон процеживаем и возвращаем в кастрюлю.

Как только бульон закипит, добавляем к нему все специи (кроме соли) и порезанный кубиками картофель. На сковороде на растительном масле обжариваем мелко порезанный лук и сладкий перец. Как только перец станет мягким, добавляем к зажарке порезанные кубиками помидоры и соленые огурчики. Тушим еще минут десять. Смешиваем томатную пасту с соком лимона и протертым корнем имбиря, выкладываем соус в сковородку и тушим минут пять.

Когда картофель будет полностью готов, не раньше, добавляем в бульон зажарку, отобранные куски рыбы и порезанные колечками оливки. Даём солянке покипеть пять минут, пробуем, подсаливаем при необходимости и выключаем. Я не провариваю в солянке свежую зелень, равно как не кладу, даже для украшения, кусочки лимона. Ну а вы решайте, как вам привычнее. В любом случае сборная рыбная солянка получится очень ароматной и вкусной!

**Треска по-марсельски**.

Французы не очень любят треску, считая её исключительно португальской едой, но в данном рецепте они с треской «смиряются», хотя знакомый повар из Марселя убеждал меня в том, что другая рыба, например, сайда или палтус, будут благодарны, если я приготовлю их подобным способом. На мой вопрос: «а почему же вы сами не готовите из сайды?», повар задумчиво ответил: «так сложилось…». Повара звали так же, как и город, в котором он кормил туристов – Марсель.

Тем не менее, вернувшись домой, я попробовала приготовить по-марсельски и треску, и палтуса, и камбалу и даже однажды сайду. Моё мнение – на месте трески может быть абсолютно любая рыба, кроме красной, обладающей специфическим привкусом.

А готовится всё предельно просто. Нам будут нужны: 1 килограмм рыбы (можно брать филе, так даже нежнее), 2 луковицы, 2 морковки, 100 граммов сливочного масла, 4 столовые ложки муки, 2 стакана красного сухого вина, десертная ложка мёда, черный перец и соль по вкусу. И никаких дополнительных специй! Я пробовала – специи, даже простейший лавровый лист или душистый перец начинают активно перетягивать одеяло на себя, теряется тот самый удивительно чистый вкус, ради которого мы всё это затеваем.

Первым делом прокаливаем на сухой сковороде до темно-золотого цвета муку. В сотейнике растапливаем сливочное масло и добавляем к нему мелко нашинкованные лук и морковь. Тушим на медленном огне минут 8-10. Добавляем муку, перемешиваем, выкладываем на овощную подушку куски рыбы, солим перчим и заливаем красным вином. Варим до полной готовности рыбы. Как только вы увидите (попробуете кусочек), что рыба практически готова, добавляем в соус мёд, доводим до кипения и выключаем огонь. Выкладываем рыбу шумовкой на тарелки, зацепив и часть овощной подушки, а поливаем винным соусом, в котором готовилась рыба. Гарнир не нужен, но если очень хочется – можно взять какие-нибудь хрустящие салатные листья – айсберг, например.

Как видите, хлопот никаких, а вкус у рыбного блюда получается деликатесный, очень чистый и весьма необычный.

**Кефаль по-балатонски**.

Кефаль – моя самая любимая рыба с детства. Только в родном Запорожье её называли иначе – пеленгас. Когда приезжала с моря бочка с живым пеленгасом, тут же выстраивалась огромная очередь. Мамы и бабушки закупали рыбу впрок, чтобы потом её

жарить, парить, готовить в маринаде. Рыбка была крупной, красивой и мне всегда казалось, что именно её-то и нужно запекать в духовке целиком, так как запекали в исторических фильмах осетрину для царского стола. И вот, наконец, путешествуя по Венгрии, точнее, отдыхая на Балатоне, я попробовал эту царь-рыбу, приготовленную так, как мне всегда мечталось. Теперь дома кефаль мы готовим чаще всего именно так. Тем более, что так и возни значительно меньше.

Нам потребуется 1 крупная кефаль, которая поместится на большом противне по диагонали или 2 средние рыбки, которые лягут на противень рядышком, вдоль. Еще нам будут нужны: штук 6 картофелин, 4 сладких перца, штук 5-6 помидор, стакан сметаны, полпачки сливочного масла, кусочек сала (чуть меньше пачки сигарет), немного соли и черного перца.

Кефаль моем, чистим, удаляем жабры, натираем крупной солью и черным молотым перцем. С одной стороны рыбы делаем поперечные надрезы через каждые 2 сантиметра и вставляем в них тонкие пластинки сала.

Картофель чистим, моем и нарезаем тонкими ломтиками. Чуть-чуть присаливаем, добавляем к нему ложку-другую мягкого сливочного масла и перетираем руками.

Готовим подушку для противня с высокими бортиками. (На Балатоне у повара были специальные толстостенные чугунные противни, я выкручиваюсь иначе). Я беру два листа фольги, между ними прокладываю 4 листа пергамента и застилаю ими противень, стараясь делать так, чтобы фольга чуть приподнималась над бортиками (они у моего противня довольно низкие). Выкладываем на дно противня картофель, разравниваем, кладем на него рыбу. Сливочное масло раскаляем на сковороде и поливаем им, дымящимся, еще сырую рыбу. Нарезаем сладкий перец соломкой, помидоры кружочками и поочередно накрываем слоями перца и помидор рыбу.

Если сметана жидкая, то просто поливаем ей рыбку. Если она густая, домашняя, модно добавить к сметане немного оливкового масла и чайную ложку горчицы с чайной ложкой лимонного сока.

Отправляем всю эту красоту в духовку и запекаем примерно час при температуре 180 градусов. Подаем прямо на противне, горячим.

У этого блюда только один недостаток – вам кажется, что приготовленной рыбы хватит на роту солдат (тем более с овощами), но я неоднократно была свидетелем того, как легко с двумя рыбами расправлялись всего два мужчины (муж и сын), так что вместе с рыбкой готовьте еще что-нибудь, а то остальные домашние останутся голодными!

**Миндально-лососёвая поэма**.

Все мои близкие знают, что красную рыбу (лосося, кету, горбушу) я люблю только в малосольном виде. И сколько бы раз подружки не просили меня «соорудить что-то из красной рыбки горячее», я их просьбы игнорировала, хоть и были у меня в загашнике рецепты горячих блюд. Почему я так поступала – не знаю, но ситуацию «переломил» мой красноярский приятель, отведя меня в ресторан своего родного города, где, как он утверждал, подают «не лосося, а поэму!». И он оказался прав. Шеф-повар, узнав, что я коллекционирую рецепты, не стал изображать из себя партизана, а поделился рецептом приготовления «поэмы». Теперь и я делюсь вкусной рыбой с вами, друзья.

На 6 порционных кусков лосося (куски размером с женскую ладошку), нам понадобится 200 граммов миндаля, половина стакана (или чуть больше) муки, 2 яичных желтка и четверть стакана молока. Соль и перец по вкусу. Главный секрет – жарим исключительно на сливочном масле, так что оно тоже понадобится.

Миндаль заливаем кипятком, снимаем кожицу, просушиваем и измельчаем. Это по правилам. Я обычно покупаю у проверенного продавца чистый, калиброванный миндаль в пакетах и просто пропускаю его через мясорубку. Миндальную крошку смешиваем с мукой.

Желтки взбиваем с молоком. Рыбу солим, перчим, чуть промокаем бумажным полотенцем.

Растапливаем на сковороде сливочное масло, обмакиваем филе лосося в желтковую смесь, а затем тщательно обваливаем в миндальной панировке.

Жарим на сковороде с двух сторон от силы 8 минут. Лосось получается нежнейшим, очень сочным, ну а аромат горячей красной рыбы (который мне, как выяснилось, и не нравился больше всего) совершенно перебивается ароматом жареного миндаля. Теперь, для «скоропалительных» гостей у меня в морозилке всегда есть пара кусочков красной рыбки, а в кухонном шкафчике НЗ из миндаля!

Да, чуть не забыла… Жарьте рыбу максимум по 2 куска на сковороде, а если она (сковорода) маленькая, то по одному. Как-то раз я умудрилась запихнуть в сковородку сразу 4 порции, и рыба «взопрела», то есть начала активно выделять влагу, тушиться, а не жариться и вкус был бесповоротно испорчен!

**«Языкатые» зразы**.

Я много раз обращала внимание в супермаркете на симпатичные, толстенькие куски филе рыбы под названием «морской язык». Всегда хотела купить и приготовить, но всегда делала выбор в пользу чего-то проверенного и знакомого. И только когда знакомый белорусский ресторатор пригласил нас в Минск и угостил своими фирменными зразами из языка (он говорил «языкатыми зразами»), эта рыбы вошла в число моих любимиц, правда всегда с одним и тем же рецептом, которым я с удовольствием делюсь.

Нам с вами понадобится килограмм картофеля (это ж Беларусь!), граммов триста любого твердого сыра (идеально – пармезана), 2 яйца, примерно 500-600 граммов языка, чуток зиры (или тмина, или горчичных зерен), чайная ложка молотого сладкого перца, соль и черный молотый перец по вкусу, майонез (примерно 100 граммов, или чуть больше).

Первым делом нарезаем маленькими кубиками морской язык, смешиваем его со сладкой паприкой, солью и майонезом и оставляем мариноваться минут на 20. Этого времени нам хватит для того, чтобы натереть на терке сыр (отложив в сторону его небольшую горсть), почистить и тоже натереть на терке картофель. Картошку отживаем, удаляя из неё лишнюю влагу, смешиваем с яйцами, солью и черным перцем, а затем всё вместе смешиваем с основной массой сыра.

Из половины картофельного фарша формируем колобочки и выкладываем их на противень, застеленный промасленным пергаментом. Каждый колобочек приминаем рукой, чтобы получилась аккуратная картофельная лепешка.

На каждую лепёшку кладём языковую начинку, разравниваем. Сверху рыбы снова кладём картофельное тесто. Теперь мы уже точно знаем, сколько зраз входит на противень, поэтому картофельные лепешки формируем прямо в руках. Посыпаем зразы отложенным сыром и отправляем на 30 минут в разогретую до 180 градусов духовку. Зразы получаются очень красивыми, румяными, ароматными и нежными. А начинка из языка просто тает во рту! И не пробуйте ничего усовершенствовать! Я как-то улучшило блюдо жареным луком, получилась квашня. Язык терпеть не может конкурентов! Да и картошка в этом блюде их не приветствует!

**Форель с кедровыми орешками**.

Это удивительно вкусное блюдо, происхождение которого определить мне затруднительно. Дело в том, что попробовала я его в одной дальневосточной семье, точнее, в семье моих друзей с Сахалина. Но это необычная интернациональная семья – муж

Павел русский, а жена Ли(я) – кореянка китайского происхождения. Ли утверждала, что узнала рецепт на Сахалине, Павел говорил, что угощает меня национальным китайским деликатесом. Но, как бы то ни было, блюдо стоит того, чтобы оказаться в числе любимчиков у всех, кто любит форель, кедровые орешки, имбирь и лайм.

В общем, я уже перечислила вам основные ингредиенты, осталось только уточнить количество. На одну крупную форель нам понадобится десертная ложка натертого корня имбиря, пару лаймов, чайная ложка корицы, чайная ложка (или чуть больше) крупной каменной соли, 3 столовых ложки кедровых орешков, 2 столовые ложки оливкового масла.

Кедровые орешки складываем в ступку и толчем до однородной кашицы. Добавляем к ним имбирь, соль, корицу и оливковое масло, перемешиваем. На теле рыбки делаем поперечные надрезы (почти до костей), натираем рыбу снаружи и внутри ореховой массой, даем полежать минут двадцать, подышать.

Нарезаем тонкие кружочки (лучше полукружья) лайма, вставляем их с двух сторон в рыбу и плотно пеленаем форель в фольгу. Разогреваем духовку до 200 градусов и печем рыбу примерно 45 минут. Такая высокая температура нам нужна для того, чтобы раба моментально «схватилась». Уменьшение температуры до любимых 180 градусов однажды привело меня к тому, что я получила вкусную, кисловато-острую варёную рыбу. Вот так то! Деликатес испортить легко, поэтому не отступаем от правил! И будет нам счастье в виде нежной и сочной пикантной рыбы!

**Рыбный каталонский перец**.

Случилось нам как-то отдыхать на Лазурном Берегу. И хоть звучит это неимоверно круто, на самом деле мы снимали небольшой домик вместе с одной испанской семьёй (вариант советского отдыха «дикарями»). На рынок ходили вместе с каталонкой Марией, которая не знала французского языка, а я с её помощью учила разговорный испанский. В один из дней мы, не сговариваясь, купили корзину аппетитных сладких перцев, морковь, лук, томаты, зелень. Я взяла еще свежей телятинки, чтобы угостить новых приятелей нашим фаршированным перцем, Мария купила какую-то свежую рыбу, похожую на морского окуня.

Свой перец я готовила на следующий день рано утром, а Маша кашеварничала днём, так как просыпалась поздно. Встретившись на совместном традиционном ужине мы

рассмеялись, так как обе решили удивить другу друга почти одним и тем же блюдом. Перец по-каталонски оказался вкуснейшим. И я, вопреки возражениям мамы, «прижила» его на нашей кухне, что привнесло в меню приятное рыбное разнообразие (особенно ценимое в Постные недели).

Итак, нам понадобится примерно килограмм филе морского окуня (или другой рыбы), 20 невысоких, толстеньких сладких перцев, килограмм моркови, килограмм репчатого лука, килограмм помидоров, стакан риса, 3 чайные ложки (с горкой) сахара и стакан тертого пармезана. Не удивляйтесь: испанцы готовят много, а перец у вас не залежится! Соль, чёрный молотый перец, лавровый лист, перец душистый и перец горошком – по вкусу.

Рис промываем и отвариваем до готовности альденте. У перцев срезаем попки, чистим, кладем его в пищевую пленку (штук по 5) и прогреваем в микроволновке минут по 5. Лук мелко режем и обжариваем на растительном масле с чайной ложечкой сахара. Морковь трём на терке и тоже пассеруем на растительном масле с сахаром. Смешиваем лук, рис и морковь. Филе проворачиваем на мясорубке и добавляем к фаршу, когда тот полностью остынет. Солим и перчим по вкусу.

Помидоры отвариваем в кипятке минут 10, протираем через дуршлаг. Добавляем в протертые помидоры примерно полстакана воды, в которой они варились и пассеруем пюре на растительном масле минут 5 с очередной чайной ложкой сахара и половиной чайной ложки соли. Соус должен получиться лёгким, киселеобразным. Если он густоват, добавляем еще немного помидорной воды. Примерно чашку соуса добавляем в фарш, остальным соусом будем поливать перцы перед готовкой.

Размягченные в микроволновке перцы начиняем фаршем, оставляя примерно 1 сантиметр свободного пространства, которое мы «заткнем» тёртым пармезаном. Ставим перцы сыром вверх в сотейник или в форму с бортиками, поливаем томатным соусом и запекаем в духовом шкафу 40 минут при температуре 180 градусов. Если соус активно испаряется или его оказалось мало, поливаем перцы небольшим количеством воды и накрываем форму фольгой.

Подавала свои перцы Мария на подушке из резанной петрушки горячими. Но, как показала практика, даже остывшие, совсем холодные (из холодильника) эти перцы идут «на ура». Не поленитесь, побалуйте себя каталонской вкуснятиной!

**Студенческая камбала**.

Назвав это блюдо «студенческим», я отдала дань Мишке-

Одессе, который не уставал нас кормить в университете этим любимым блюдом, очень популярным в его родном городе. Блюдо настолько простое, что с его приготовлением справится любой холостяк. Да что там холостяк – ребёнок! Поэтому я смело рекомендую его всем, кто только осваивает азы кулинарии и любит рыбу.

В идеале нам нужна охлажденная камбала. Но если вы не умеете удалять у рыбы жабры, обрезать плавники, потрошить её без опасения повредить желчный пузырь, то можно прекрасно обойтись и филе на коже. На килограмм рыбы нам понадобится пакет томатного сока, 2 луковицы, 2 морковки, половина пачки сливочного масла или маргарина, соль, черный перец, лавровый лист и свежая петрушка. Понятно, что в студенческие времена мы обходились без петрушки, ибо тогда зелень не была всесезонной.

Ну а дальше всё предельно просто. Сливочное масло рубим на кусочки и складываем его на дно кастрюли. Сверху кладем порезанный кубиками лук, натёртую на тёрке морковь. На овощную подушку выкладываем камбалу и присаливаем её (если рыба будет размещаться в два слоя, то солим каждый слой отдельно). Заливаем всё это великолепие литром томатного сока и ставим медленно кипеть на огонь под крышкой. Через 30 минут у вас готово очень простое и очень вкусное блюдо.

Если вы за пять минут до окончания готовки припорошите камбалу порезанной петрушкой – ещё и умопомрачительно ароматное блюдо!

Лучшим гарниром к такой камбале служит картофельное пюре, которое можно приготовить даже из картофельного порошка. Сочная и вкусная камбала с лихвой компенсирует это кулинарное безобразие. Ну а примерные хозяйки приготовят пюре традиционным способом и порадуют любимых новым и полезным блюдом.

**Камбала по-французски**.

В противовес предыдущему рецепту я решила показать, как можно приготовить камбалу принципиально иным, более вычурным способом. Именно так её часто подают в Париже. Кстати, вкус камбалы, словно по волшебству изменяется в зависимости от того, каким способом и с какими компонентами она приготовлена.

На килограмм филе камбалы потребуется две большие горсти очень мелко нашинкованных шампиньонов, полтора стакана сметаны, граммов 70 сливочного масла, 3 столовые ложки муки (с горкой), крупная луковица, горсть порезанной петрушки, большой пучок салата (я люблю айсберг), крупная каменная соль

(очень хороша в этом рецепте адыгейская соль) и черный перец по вкусу.

Филе рыбы натираем солью и перцем и откладываем в сторону на полчаса. За это время на сливочном масле мы обжариваем до румяного цвета мелко порезанный лук с шампиньонами. Когда они будут почти готовы и даже чуть суховаты, добавляем петрушку (половину) и сметану и тушим соус на медленном огне минут пять. В самом конце тушения всыпаем в соус муку, которую нужно прокалить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета и орехового аромата.

Застилаем дно сотейника (или формы для запекания) несколькими слоями пергамента, выкладываем на бумагу камбалу в один слой, накрываем её шубой из грибов и лука, заливаем всё сметанным густым соусом. Ставим сотейник в разогретую духовку и запекаем 30 минут при температуре 180 градусов. Подаем камбалу на большом блюде, выложенном периной из свежего салата, перевернув сотейник так, чтобы рыба оказалась сверху и посыпаем оставшейся петрушкой.

Думаю, вам не нужно объяснять, насколько это вкусно? Тем более, что просто «вкусно» – не совсем подходящее слово. Это – волшебно!

**Навага с овощами и домашним сыром по-гречески**.

Это блюдо подсмотрено было мной в небольшой греческой таверне. Мне удалось узнать у хозяйки, которая была одновременно и поварихой, практически всё, поприсутствовать на кухне во время приготовления блюда. Осталось одно «но», – название небольшой рыбки, из которого было приготовлено блюдо, она произносила по-гречески, а как называлась рыба по-русски или хотя бы по-английски никто из персонала не знал. В Москве я решила повторить это блюдо с навагой, которая сама по себе вкусная и сладкая рыбка, и результатом я осталась довольна. С тех пор этот рецепт у меня числится как «навага по-гречески».

Нам понадобится примерно килограмм с небольшим рыбы одинакового размера (точный вес у наваги не угадаешь), которую мы выпотрошим и разрежем пополам на два порционных кусочка. Ещё будут нужны: 4 средних луковицы, 4 небольшие морковки, 4 очень крупных помидора, 4 чайных ложечки сахара без горки, 300-400 граммов домашнего сыра (часто заменяю на Адыгейский),8 зубчиков чеснока, 4 ложки столовых мелко порезанной зелени (на ваш выбор), 8 зубчиков чеснока, лавровый лист, перец душистый и соль – по вкусу. Блюдо не должно быть острым, поэтому в исходном рецепте молотого перца нет, но вы готовьте по своему усмотрению.

Натираем на средней терке в разную посуду морковь, сыр и помидоры. Лук мелко режем, чеснок чистим и раскладываем по 2 зубчика.

На растительном масле (лучше оливковом) поджариваем протертые помидоры, чуть присолив их.

Берем небольшую по диаметру, но достаточно высокую кастрюлю и, сбрызнув дно растительным маслом, начинаем раскладывать слоями все ингредиенты. Сначала рыбу (плотненько), потом лук, за ним морковь, сыр, зелень и поджаренное томатное пюре. Посыпаем всё сахаром и солью. Таких слоёв (начиная с небольшого количества растительного масла) у нас должно быть 4 штуки.

Ставим кастрюлю на сильный огонь, доводим до кипения и уменьшаем огонь до минимума. Готовим до тех пор, пока морковь не станет мягкой. Рыба готовится еще быстрее. Перед подачей на стол (а кастрюлю просто переворачивают над большим блюдом), положим под крышку лавровый лист и душистый перец. Нам нужен только оттенок аромата. Чеснок продавим через пресс, смешаем с растительным маслом, небольшим количеством соли и зеленью и руками, щепотью, распределим «приправу» поверх выложенного на блюдо греческого яства.

Блюдо получается изумительно ароматным, приятно кисловато-сладким и очень нежным. Такой наваги вы еще не пробовали!

**Судак по-неополитански**.

Судак – довольно сухая рыба. Поэтому довольно долго я использовала его самым традиционным способом – готовила заливное из судака. И так было до тех пор, пока однажды в Неаполе я не попробовала совершенно изумительное рыбное блюдо, с удивлением узнав, что приготовлено оно из судака. Теперь я с удовольствием покупаю на рынке аппетитные крупные тушки, потому что заливное у нас в семье готовят и едят исключительно на Новый Год и на Первомай, а неополитанский судачок прижился.

Для приготовления нам потребуется примерно килограммовая тушка судака (можно с успехом заменить её килограммом филе из судака, чтобы было меньше возни), по 2 штуки лука, морковки и сладкого яблока, неполный стакан яблочного сока (из пакета, без мякоти), сок 1 лимона, полторы чайные ложки сахара, чайная ложка карри, сливочное и растительное масло, соль и перец по вкусу.

В этом блюде залог успеха – равномерно (одинаково) нарезанные куски овощей, яблок и рыбы. То есть, блюдо должно

быть не просто вкусным, но и гармоничным, красивым. Так что не мельчим!

Первым делом обжариваем на смеси сливочного и растительного масла (это обязательно!) кубики лука и моркови. Еще раз повторю, что овощи и всё остальное мелко не режем! Когда овощи подрумянятся, добавляем к ним рыбу, дольки яблок, соль, сахар, карри, черный перец, сбрызгиваем соком 1 лимона и перемешав, жарим минутки три. Заливаем всё яблочным соком и тушим под крышкой не дольше 15 минут. Судак получится сочным, мягким, совсем на себя (сухого) не похожим. Попробуйте удивить близких и удивиться сами!

**Запорожский саламур**.

Мои друзья всегда удивлялись, почему я не покупаю в магазинах малосольную красную рыбу. Всё просто: на моей родине её малосолят сами. И делается это предельно просто. Покупается тушка форели, кеты и горбуши, разрезается вдоль хребта на 2 пласта. Рыба не чистится! Горсть (неполную) сахара и горсть (большую) крупной соли смешиваем с чайной ложкой свежемолотого перца, натираем этой смесью пласты рыбы и засовываем их в трехлитровую банку. Для аромата можно добавить душистый перчик и лавровый лист. Сутки в холодильнике – и вкуснейшая рыба готова. Останется только красиво порезать рыбку, предварительно протерев её салфеткой, смоченной в оливковом масле.

Но это было бы слишком просто. Тем более, что во времена моего детства в Запорожье красная рыба была в дефиците, зато полным-полно было днепровских и каховских толстолобиков, карасей, щуки и т.п. И каждая хозяйка знала, что непременной закуской к праздничному столу должен быть саламур – настоящий казацкий деликатес. Сейчас я стала манкировать «трудным» рецептом и предпочитаю покупать филе всей этой рыбы. Но сам процесс и все компоненты выдерживаю строго!

Если хотите удивить гостей – записывайте.

На килограмм филе рыбы потребуется 3 столовые ложки столового уксуса, 2 столовые ложки соли, 2 чайные ложки сахара, чайная ложка молотого кориандра, чайная ложка черного молотого перца, литр воды, 2 луковицы и половина стакана растительного масла.

Филе нарезаем небольшими кубиками (примерно по 2-3 см). Смешиваем в воде уксус, соль и сахар, складываем рыбу в кастрюлю, заливаем рассолом и на трое суток отправляем в холодильник. Даже если в филе были мелкие косточки, то за 3 дня они в рассоле полностью растворятся.

Через три дня сливаем рассол, слегка отжимаем рыбу. Берем

судок, выкладываем на дно слой рыбы, сверху слой репчатого лука, порезанного тонкими полукольцами. Посыпаем кориандром и молотым перцем. Чередуем слои, заполняя судок. Заливаем всё ароматным растительным маслом, и уже через пару часов можем угощать гостей.

Если саламур не съедят сразу (чему я очень удивлюсь), то это не страшно. Он в таком состоянии может храниться в холодильнике довольно долго. Правда, насколько долго – я не проверяла. Выдержки не хватало! Многие утверждают, что мой саламур, подчас, вкуснее астраханского залома кажется…

**Палтус по-итальянски**.

На самом деле для этого блюда подойдёт филе любой белой рыбы (трески, палтуса, сазана, осетра, белорыбицы и т.п.) всё зависит от ваших финансов и вкусовых пристрастий. А вот заменять эту белую рыбу на красную – не рекомендую. Может это и вкусно, но аромат совсем другой!

Итак, готовимся к рыбному празднику в итальянском стиле.

Нам понадобится 500 граммов филе белой рыбы (примерно 5 кусков), 500 граммов помидор черри, полстакана кедровых орешков и полстакана черных маслин, разрезанных пополам. Соль и перец кладем по вкусу, но обязательно привлекаем свежий базилик (я люблю зеленый, но можно и фиолетовый).

Разогреваем на сковороде растительное масло. Филе не солим, просушиваем салфетками и на сильном огне обжариваем с двух сторон до плотной румяной корочки. Перед закладыванием остальных ингредиентов палтус должен быть практически готов. Только таки образом мы получим продукт, буквально тающий во рту.

Застилаем пергаментом противень, аккуратно выкладываем на него куски палтуса. Помидорки режем пополам и закрываем ими куски рыбы. Сверху всё посыпаем маслинами и кедровыми орешками. Ставим в разогретую до 180 градусов духовку. Итальянцы говорят, что блюдо полностью готово, когда кедровые орешки порозовеют. Но они розовеют и от присутствия черри, поэтому просто ориентируйтесь на 10-15 минут запекания.

Выдвигаем противень, выключаем огонь и посыпаем блюдо листочками базилика. Снова возвращаем противень в духовку и даём блюду там дозреть еще 10 минут.

Объедение!

**Селедка фирменная «Осло»**.

Мне всегда было интересно, какое блюдо самое популярное на родине моего деда – в Норвегии. Попав в эту страну, я не

поленилась задать этот вопрос не одному десятку местных жителей, чтобы понять – из свежей сельди они чаще других готовят и едят именно её – селёдочку «Осло». Очень опасалась, что в отличие от других блюд, это не будет принято никем из моих домашних. И ошиблась! Оказалось, что свежая селедка продается в магазинах совсем не для того (или, не только для того), чтоб мы её засаливали. Из неё можно готовить вполне себе симпатичные и нежные блюда.

Для эксперимента вам хватит 500-граммовой рыбки. Её нужно разделать (почти как солёную), оставив две полоски филе на коже. Эти полоски мы еще раз разрежем вдоль, получив 4 длинных ленточки. Кроме сельди нам потребуется граммов 50 сливочного масла, 100 граммов жирных сливок, небольшой пучок укропа, половинка лимона, душистый перец, лавровый лист, перец черный горошком, молотый черный перец и соль – по вкусу.

Первым делом готовим соус. Для этого на сковороде растапливаем сливочное масло, добавляем к нему, выключив огонь, сливки комнатной температуры, мелко порезанный укроп, черный молотый перец, сок половинки лимона и щепотку соли. Перемешиваем и отставляем соус в сторону.

Полоски селедки сворачиваем в рулетики, перевязываем ниткой или скрепляем зубочисткой и опускаем в кипящую подсоленную воду вместе с лавровым листом и душистым перцем. Варим после закипания 10 минут.

Шумовкой достаем рулетики и опускаем их в теплый соус, убрав зубочистку.

Подаётся селедка «Осло» в горячим отварным картофелем, при этом частью соуса от сельди поливается и сама картошка. Это очень непривычное для нас блюдо, но, поверьте, если оно стало любимым у большинства норвежцев, вы тоже не разочаруетесь. Ну не могут же ошибаться миллионы граждан?

**Особенности выбора морепродуктов**

Когда-то, примерно в начале 20 века и, естественно, еще раньше, морепродукты, то есть разнообразные моллюски и ракообразные, обитатели морей и рек, защищённые панцирем, были распространены в кулинарии мира почти повсеместно, стоили совсем недорого и были доступны даже беднейшим слоям населения. Однако загрязнение водоёмов (сокращение популяций в процессе деятельности человека), искусственно введённая рестораторами после Второй Мировой войны мода на морепродукты (как раз из-за их дешевизны и возможности разнообразить меню) породили «модный бум» на моллюсков и резко взвинтили цены. Сегодня рестораны, где подают дары моря

считаются одними из самых дорогих, а простая рыбацкая и бедняцкая еда стала считаться деликатесом.

Мы поговорим об это чуть подробнее ниже, пока же просто сориентируемся в мире моллюсков и ракообразных, разбив их на 4 большие группы: одностворчатые моллюски, двустворчатые (там где две раковины соединены друг с другом), ракообразные и головоногие (с растущими из головы щупальцами). Это очень условное и, скорее, кулинарное, а не биологическое подразделение, но нас оно и волнует в данном контексте больше всего.

Поскольку покупаем морепродукты мы не так уж часто, хорошо бы сориентироваться в их товарных показателях, чтобы редкое и часто дорогое удовольствие от лакомства морскими деликатесами не привело к пищевым отравлениям.

Для начала нужно запомнить, что в нашей большой стране (в основной массе городов), приобрести морепродукты мы можем в двух видах – в 95% предложений – в замороженном виде, и в 5% – свежими. Но, в отличие от той же рыбы, понятие «свежие» моллюски и ракообразные не тождественно слову «живые». Очень часто, дабы еще больше повысить цену и оправдать стоимость деликатеса, морепродукты могут предлагаться разделанными (те же ракообразные с удаленным панцирем и освобожденным хвостом («шейкой»), отдельно продающимися клешнями и конечностями). Устрицы, мидии и гребешки могут продаваться без раковин, хотя в последние годы на рынке вырос спрос на истинно живых устриц и, конечно, гребешков со створками и с икрой.

При покупке живых моллюсков, вам нужно удостовериться, что они, действительно живы. То есть, раки, крабы и омары должны ползать, у мидий, устриц и гребешков раковины должны быть плотно сомкнуты или мгновенно захлопываться, если к ним прикоснуться пальцем. Если от прикосновения или постукивания приоткрытая раковина не захлопнулась – немедленно выбрасывайте продукт. В мировой литературе авторы с удовольствием используют криминальные сюжеты об умышленном отравлении морепродуктами. Умершая устрица становится смертельно токсичной через 6 часов!

Если вам доставили живые морепродукты из интернет-магазинов, храните их в той таре (с морской водой, часто с водорослями), в которой они были доставлены. Ни в коем случае до момента приготовления не меняйте воду на «свежую», из-под крана. В этой воде все моллюски и большинство ракообразных тут же погибает. Температура хранения живых моллюсков – 2-4 градуса тепла и не дольше 12 часов (в розничной таре).

С замороженными морепродуктами всё проще. Как правило их подвергают сухой или шоковой заморозке и укупориванию в вакуумные или специализированные упаковки еще на рыболовецких судах, так что изначально продукт получается отменного качества. Мы хотим лишь предостеречь вас от закупки любимых креветок в «рассыпном» виде. Как правило, это продукция огромных рыболовецких флотилий, подвергающаяся глазированию и заморозке сильными химическими реактивами. Вы, безусловно, не отравитесь. Но вы получите совершенно не нужные вам дополнительные дозы канцерогенов и изменённый вкус. А ведь вы собирались получить удовольствие, не так ли?

Ну и самое главное – изучайте дату изготовления и срок годности продуктов. Обращайте внимание на наличие в упаковке «цементирующего» льда, который появляется в том случае, если продукт повторно заморожен. Не приобретайте такой товар, потому что, повторим, морепродукты в размороженном виде очень быстро становятся токсичными.

А пока давайте запомним, какие именно морепродукты могут вам встретиться на прилавках и для чего они предназначены в кулинарном смысле.

Из одностворчатых моллюсков более всего распространены в мире: морское ушко (абалон), морской ёж, трубач, улитки сухопутная и виноградная, а так же береговая улитка. Чаще всего эти продукты либо отваривают и используют для салатов, либо жарят на гриле, либо готовят из них соте, либо маринуют для блюд типа севиче.

Двустворчатых моллюсков значительно больше. Многих из них нам с вами (в России) даже не удастся попробовать, но названия вы знать должны, ибо активно путешествующие люди могут столнуться с необыкновенным блюдом в ресторанах тропических и экваториальных стран. Итак, запоминаем: куахог, морской черенок, геодак, мягкокожий моллюск, клем (атлантический и карибский аналог нашего черноморского рапана), голубая мидия, зелёная мидия, устрицы (их более 8 видов), морской гребешок и лагунный гребешок. Двустворчатые моллюски – лидируют среди морепродуктов по вкусовым качествам, по вариантам использования в кулинарии. Их и варят (в том числе на пару), и жарят (на гриле и в масле), их пекут, их маринуют, их едят сырыми, из них готовят соте и пловы, жаркое и рагу, они присутствуют в большинстве «морских» салатов.

Мир головоногих (употребляемых в пищу) куда менее разнообразен. Это всего три типичных представителя: кальмар, осьминог и каракатица. Но скудость ассортимента вполне компенсируется тем количеством блюд (особенно салатов и

вторых блюд), которые мы с вами сможем приготовить из этих морепродуктов. Так что варим, жарим, парим, маринуем и запекаем смело. Правда, у головоногих есть свои хитрости в приготовлении, но об этом чуть позже.

Ну и, наконец, ракообразные, которые нам знакомы лучше других из-за двух главных представителей – креветок и раков. На самом деле ракообразных существенно больше, и, уверена, каждого из них вам следует попробовать хотя бы раз в жизни. Среди их многообразия: северный омар (лобстер), лангуст (омар с шипами), рак, лангустин (или лагунная гигантская креветка), тепловодные креветки, холодноводные креветки, гаммариды (очень интересныее 30-сантиметровое креветки, которые выращивают искусственно на Гавайях и в Калифорнии), тигровая креветка, скальная креветка, креветка-чилим, голубой краб, мягкопанцирный краб, королевский камчатский краб, аляскинский краб, краб данджинесс, краб-стригун (опилио), и снежный краб.

Из-за дороговизны крабов и омаров их, как правило, подают только в ресторанах и редко используют в домашней кухне (если только в замороженном виде или в консервах). Из-за доступности и огромном ассортименте креветок – они стали в кулинарии самым знаковым представителем ракообразных. Чаще всего всех ракообразных или запекают на гриле, или отваривают. Значительно реже жарят и еще реже маринуют. Но отварные или запеченные морепродукты используются как акцентный компонент в огромном числе блюд и не оценить их вкусовые качества довольно трудно. А вот о пользе, как и о моде (как и обещала) поговорим…

Не стоит думать, что любая мода мимолётна и, следовательно, может исчезнуть так же внезапно, как появилась. Мода на морские деликатесы, захватив вначале сливки общества, а затем, распространившись повсеместно, на все социальные слои, сегодня, сто лет спустя, уже не кажется нам плодом маркетинга. Не нужно забывать, что морепродукты – это дары того самого целебного мирового океана, воды которого уже сами по себе благотворно влияют на человеческий организм. Морская вода, а следовательно и ее обитатели, содержат большое количество полезных для человека веществ, таких как йод, фосфор, сера, цинк, кальций, калий, железо, магний, никель, витамины A, D, группы B и еще многие другие. Морепродукты являются отличным источником белка, который очень необходим каждой yfitq клеточке. Белок морепродуктов быстрее и легче усваивается, чем белок из мясных продуктов. Морепродукты богаты полиненасыщенными жирными кислотами, достаточное

поступление которых защищает организм от многих недугов. Так, в частности, регулярное употребление морепродуктов благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, помогает повысить эластичность сосудов, способствует снижению уровня плохого холестерина в крови, способствует укреплению иммунитета. Включение морепродуктов в рацион оказывает положительное воздействие на нервную систему, помогает бороться со стрессами, раздражительностью и бессонницей. Морепродукты полезны и для пищеварительной системы, они легче и быстрее перевариваются и усваиваются, ускоряют обмен веществ в организме. Людям с избыточным весом, а также тем, кто хочет сохранить свою стройную фигуру, стоит включать различные виды морепродуктов в свой рацион питания. Женщины должны помнить, что морепродукты положительно влияют на состояние кожного покрова, ногтей и волос, помогают сохранить молодость и замедлить процессы старения в организме.

Но в каждой бочке мёда есть ложка дёгтя. Поэтому повторюсь: к сожалению, морепродукты могут стать причиной отравления. Именно поэтому к их выбору нужно подходить ответственно и внимательно.

**Креветки под чесночно-сухарным панцирем**.

Любые морепродукты требуют деликатного к себе отношения, поэтому я всегда была против того, чтобы даже популярные креветки воспринимались и готовились по принципу: «А чего там уметь? Отварила 10 минут в соленой воде с лаврушкой – и всё…». Поэтому блюда, которые я хочу порекомендовать приготовить, будут из разряда почти высокой кухни, хотя это совсем не означает сложность их приготовления.

Данное блюдо понравится всем, без исключения, любителям креветок. Готовить будем сразу большую порцию (1 килограмм) креветок. В пересчете на чилим или на тигровые креветки получится штук 16-20. Кроме этих креветок нам понадобится неполный стакан панировочных сухарей, столовая ложка измельченного чеснока, столовая ложка рубленой петрушки и столько же свежего орегано. Если свежего нет – чайная ложка сухого молотого орегано. Кроме этого будут нужны: 200 граммов сливочного масла (растопленного), полторы чайные ложки соли и половина чайной ложки черного молотого перца.

Обратите внимание, что в случае с морепродуктами, я постараюсь указывать максимально точное количество соли и перца, так как они могут, как улучшить блюдо, так и испортить его. И только в редких случаях мы сможем использовать наше любимое «соль и перец по вкусу».

Смешиваем в мисочке сухари, чеснок, петрушку, орегано и сливочное масло. Добавляем соль и перец, убеждаемся в том, что всего в меру.

Креветки потрошим (брюшко), распластываем их «бабочкой» и укладываем в форму для запекания, смазанную маслом. Поскольку это блюдо подаётся к столу прямо в форме для запекания, последите за тем, чтобы это была опрятная и лучше керамическая или чугунная форма. Сверху креветок выкладываем сухарно-чесночный «панцирь» (примерно по 2 чайные ложки на креветку). Разогреваем духовку до 200 градусов, ставим форму максимально близко к верхнему нагреву и запекаем до готовности примерно 10 минут.

Как и все морепродукты креветки «терпеть не могут» остывания, поэтому рассчитывайте время их готовки так, чтобы можно было незамедлительно подать к столу и удивить гостей не только вкусом, но и волшебным ароматом угощения!

**Кальмар праздничный (большое блюдо).**

С этим блюдом стоит затеваться, если вы ждёте большое количество гостей и хотите их удивить. Рецепт замечательный, опробован мной несколько раз лично, а подсмотрен у самого настоящего шеф-повара в ЮАР, который вызвался нам помочь организовать день рождения моего приятеля по путешествию.

Итак, нам нужно 2 килограмма тушек кальмара. Я люблю покупать самые дешевые (не из жадности, а из-за размера: в 2-х килограммах тушек насчитывается 20 молодых кальмарчиков, как раз то, что нужно). Дополнительно будут нужны продукты для фаршировки кальмара и для соуса. Я перечислю их отдельно, чтобы вы не запутались. Итак, для основного блюда: неполный стакан оливкового масла, стакан мелко порезанного репчатого лука, стакан болгарского перца (порезанного очень мелкими кубиками)стакан ветчины, порезанной тонкой соломкой, четверть стакана панировочных сухарей, соль и перец по вкусу (здесь именно «по вкусу», так как многое зависит от качества оливкового масла и «солёности» вашей соли). Для соуса: полтора стакана репчатого измельченного лука, полтора стакана измельченного болгарского реца, 4 зубчика чеснока, продавленных через пресс, стакан томатного сока (идеально – готового итальянского пюре из протёртых помидор, если встретите его в магазине), стакан белого вина.

Кальмаров моем, чистим (освобождаем от хорды). Если кальмары со щупальцами – отлично! Отрезаем щупальца и используем их. Если вы купили тушки без щупалец, придется пожертвовать четырьмя тушками. Нарезаем щупальца или

отобранных кальмаров очень мелко. На сковороде разогреваем примерно 3-4 столовые ложки оливкового масла и на сильном огне быстро-быстро обжариваем порезанные кусочки. Вынимаем через пару минут зажарку шумовкой, в масло, с выделившимся соком сливаем в отдельную посуду.

На эту же сковороду снова наливаем 3-4 столовые ложки оливкового масла и обжариваем до карамелицации (то есть примерно 5 минут) лук и болгарский перец. Добавляем к ним ветчину и жарим еще пару минут.

Обжаренных кальмаров смешиваем с панировочными сухарями, а затем с луком, перцем и ветчиной и отставляем начинку в сторону. Когда она станет не горячей, а тёплой, начиняем ей тушки кальмаров и скрепляем края зубочистками.

Берем сковороду с высокими бортиками или сотейник, выливаем оставшееся оливковое масло, разогреваем сковороду на средне-сильном огне и обжариваем поочередно (попарно) тушки кальмаров по 2 минуты с каждой стороны.

В масло, оставшееся от жарки кальмаров добавляем лук и болгарский перец для соуса, жарим 5 минут, добавляем томатное пюре и жарим до тех пор, пока все овощи на сковороде не приобретут равномерный оранжевый цвет. Добавляем чеснок, жарим еще одну минутку, вливаем вино и увариваем соус примерно вполовину. Вместе с вином (чуть не забыла!) вливаем сок, оставшийся от жарки первых кальмаров (щупалец). Перекладываем соус в блендер, пробиваем его до однородной массы, солим и перчим по вкусу.

Возвращаем в сотейник тушки кальмаров, заливаем их соусом и тушим примерно 20 минут до упругой мягкости кальмаров. Подаём (как и все морепродукты) горячими, украсив (по желанию) свежей зеленью.

Если все ингредиенты подготовлены заранее (то есть, тушки нафаршированы и обжарены, соус готов), то ваша отлучка даже в разгар праздника на пару минут на кухню (включить огонь под сотейником, а потом выключить его и сервировать блюдо) останется практически незаметной. Зато когда поплывёт с кухни божественный аромат, а потом появитесь вы с огромным блюдом изысканных морепродуктов – восторгу гостей не будет предела. Проверено лично!

**Салат из натурального краба «Экзотика».**

Я объяснила, что в связи с дороговизной большинства морепродуктов, готовить их получается , в основном, по праздникам. Но зато можно приготовить сразу много, чтоб не деликатничать и полностью насладиться вкусом. Поэтому не

удивляйтесь пропорциям.

Этот салат мы пробовали в Нью-Йорке, но его родиной, скорее всего, является какая-нибудь из стран Юго-Восточной Азии. Я уверена, что ничего подобного ни у кого из друзей вы на праздничном столе не встречали, поэтому есть все шансы удивить гостей.

Итак, нам понадобится примерно 500 граммов чистого отварного крабового мяса, 3-4 отварные свеклы, 3-4 спелых, но крепких авокадо, 3-4 манго, «апельсиновое масло» – 50 мл, сок ½ лимона, 200 граммов свежих помидор, очищенных от кожицы и порезанных кубиками. Для «апельсинового масла», которое нужно приготовить заранее, нам будет нужна цедра 2 апельсин и 100 мл. оливкового масла. Соль и перец добавляем по вкусу.

Для начала приготовим экзотическое масло. Срежем цедру с двух апельсинов, порежем мелкой соломкой. Масло нагреем на сковороде до 60 градусов, не выше и смешаем с цедрой. Когда всё остынет на сковородке, переложим в баночку и отправим в холодильник на ночь (хотя, чем дольше будет стоять, тем ароматнее получится).

Очищенную вареную свеклу, мякоть авокадо и мякоть манго режем тоненькими пластинами, а затем еще два раза пополам, так, чтобы у нас получились лепестки размером с почтовую марку. Выкладываем в салатницу слоями отварное и измельченное крабовое мясо (чуть-чуть отложив для украшения), свеклу, авокадо и манго. Слои повторяем два раза. Каждый слой слегка присаливаем и приперчиваем.

Самыми последними выкладываем помидоры, порезанные мелкими кубиками, а сверху помидор несколько самых красивых и аппетитных кусочков краба (можно выложить небольшие клешни). Поливаем салат лимонным соком и апельсиновым маслом и подаём к столу. Если готовим заранее, то обязательно убираем в холодильник, накрыв пищевой пленкой.

Вкус у блюда очень нежный, деликатесный и, действительно, экзотический.

**Натуральный салат из креветок**.

Ещё один вариант большого праздничного салата, который обязательно вас порадует и своими вкусовыми качествами, и необыкновенной лёгкостью, и, безусловно, утончённостью букета морепродуктов и полезнейшего сельдерея.

Как разделывать стеблевой сельдерей, надеюсь, помните? Стебли разрезаете вдоль пополам, подцепляете ножом особо суровые продольные волоконца и выдергиваете их по длине. Оставшуюся мякоть режете тонкой лапшой.

Итак, поехали. Нам нужен килограмм хороших креветок, которые мы сварим с солью и лавровым листом 10 минут, остудим и очистим. На выходе у нас получится примерно 600 граммов красивейшего мяса с шейками. К креветкам мы добавим 300 граммов измельченного свежего сельдерея, 100 граммов зеленого измельченного лука. Посолим всё это, поперчим и заправим майонезом. Очень хорошо (в смысле красиво) подавать этот салат в креманках или широких фужерах, украшая каждую порцию самой крупной креветкой, точнее её хвостиком – «шейкой».

**Плоттер из морепродуктов под соусом ремулад**.

Согласитесь, если пригласить друзей на вечеринку, вскользь произнеся название этого блюда, они точно явятся в вечерних платьях и смокингах. На самом же деле блюдо это хоть и относится к самой настоящей высокой кухне, готовится достаточно просто. Я надеюсь, что вы полюбите его так же, как я и будете хотя бы в праздники радовать себя и домашних удивительными и ароматными «гадами морскими».

Сначала пару слов о соусе. У меня всё не доходят руки посвятить соусам хотя бы отдельную главу, если не книгу, но ремулад я настоятельно рекомендую приготовить про запас. Он отлично хранится в холодильнике неделю и больше и подходит ко многим блюдам.

Для ремулада нам будут нужны 500 граммов майонеза, 50 граммов каперсов, 3 столовые ложки измельченного зеленого лука, 3 столовые ложки измельченного свежего эстрагона (или чайная ложка сухого), чайная ложка дижонской горчицы, по вкусу соус «Табаско» и Вустерский соус. Все компоненты смешиваем тщательнейшим образом, храним в холодильнике. Подаем с салатами, с тостами, или (в нашем случае) с плоттером.

Для самого плоттера нам будет нужно 500 граммов размороженного филе камбалы, порезанного небольшими кусочками, 500 граммов размороженных морепродуктов (можно купить «Морской коктейль» или собрать любимые морепродукты), ½ чайной ложки соли, ½ чайной ложки черного молотого перца, мука для панировки (сколько возьмут продукты), сухари для панировки, 3 яйца для «болтушки», растительное масло для обжарки.

Морепродукты и камбалу размораживаем, даём полностью стечь воде и чуть подсушиваем салфетками. Рыбу нарезаем небольшими кусочками. Всё присаливаем и приперчиваем. Разогреваем в сковороде достаточное количество растительного масла (не жадничаем!). Припудриваем каждый кусочек рыбы и

каждый морепродукт мукой, окунаем вилкой в яичную болтушку (взбитые яйца) и обваливаем в сухарях. Обжариваем на сковородке по 3 минутки с каждой стороны. Лучше рассортировать рыбу и морепродукты, чтобы при подаче блюда разложить обжаренные кусочки кольцами по диаметру широкой плоской тарелки. Так вы будете уверены, что каждому попадется и кальмар, и каракатица, и осьминожек. Поливаем плоттер ремуладом, разделяем (очень условно) тарелку на сектора (как торт). На каждый сектор кладем по веточке петрушки или базилика. Торт из морепродуктов готов!

**Гребешки с морским окунем и гремолатой**.

Новое блюдо и опять новые, неизвестные (или малоизвестные) термины… Во введении к этой главе я уже говорила о том, что популярность морепродуктов, точнее, модный бум на эту кухню, возник не так давно – примерно через пару лет после окончания мировой войны. В этот же период рестораторы всего мира начали буквально лезть из кожи вон, чтобы запатентовать свои авторские блюда, свои необычные деликатесы. Поскольку большинство из рецептов прочно прописалось в мире «высокой кухни», требовались и новые термины, новая лингвистика и новая символика для посвященных. Со временем страсти поутихли, но термины остались. А и пусть будет так. Нам ведь не составит труда разобраться, что к чему и научиться использовать вкусные рецепты не в Мишленовской ресторации, а у себя дома.

Вот сейчас мы с вами научимся готовить гремолату, которая станет, уверена, не только ярким вкусовым акцентом данного блюда, но и пригодится вам в дальнейшем. Так как она отлично хранится, приготовим с небольшим запасом. Чего зря посуду пачкать?

Итак для основного блюда нам потребуется помимо 500-600 граммов филе морского окуня и 500-600 граммов морского гребешка (мяса) 1 килограмм корня сельдерея, 100 граммов сливочного масла, 500-700 мл куриного бульона, стакан вермута, 500 граммов картошки, 300 граммов моркови, 300 граммов свежих огурчиков и 150 граммов гремолаты.

Для гремолаты нам будут нужны: стакан сухарей панировочных, 2 столовые ложки бланшированной и нарезанной цедры апельсина, 2 столовые ложки бланшированной и нарезанной цедры лимона, 4-5 зубчиков чеснока, продавленных через пресс, 3 столовые ложки зелени петрушки, а так же соль и черный молотый перец по вкусу.

На сухой сковороде поджариваются панировочные сухари из

белого хлеба до светло-коричневого цвета и аппетитного запаха, остужаются и смешиваются со всем остальным. Мы будем использовать, повторюсь, примерно неполный стакан гремолаты, а остальное оставим в самом холодном месте холодильника.

Теперь приготовим основное блюдо. Вскипятим бульон с вермутом. Они должны кипеть активно, с пузырями, а мы станем поочередно бланшировать в этой ароматной смеси морковь, нашинкованную полукружьями, картофель, нарезанный ломтиками, как для жарки, корень сельдерея, нашинкованный соломкой. После приготовления каждого овоща мы шумовкой будем вылавливать его в миску, или используем вторую кастрюлю и дуршлаг для ускорения процесса. По окончании бланширования овощей и их остывания, смешаем овощи с нашинкованным соломкой свежим огурцом и отставим в сторону.

Филе окуня порежем на небольшие брусочки, филе гребешка на кубики. Рыбу и морепродукты (по отдельности) смешаем с небольшим количеством мягкого сливочного масла, солью и перцем.

Осталось только приготовить конверты для запекания. Для этого мы возьмём 8-10 листов пергамента для запекания размером примерно с 2 листа писчей бумаги (то есть, примерно А-3 формата) и хорошенько промажем их с одной стороны сливочным маслом. На каждый лист выложим овощи (1/8 или 1/10 часть от общего объема), сверху положим рыбу, поверх гребешки и пришлёпнем всё парой ложек гремолаты. Теперь наша задача свернуть и закрепить бумагу так, чтобы гребешки с гремолатой оказались сверху, а сок не вытек. Я обычно просто подворачиваю бумагу дважды, еще раз подворачиваю торцевые края и скрепляю их, проткнув зубочисткой.

Готовые конверты мы отправим в холодильник и оставим их ровно до того момента, когда наступит черед удивлять гостей. Тогда вы отлучитесь на кухню буквально на 10 минут, разогреете духовку до максимальной температуры в 220 градусов, выложите конверты на противень и запечете конверты в течение 7-10 минут. Они должны будут вздуться, а бумага, возможно, потемнеть.

Подавайте их прямо к столу на противне, подготовив для каждого гостя небольшую чистую тарелку и эффектно взрезав конверты прямо при всех. Если вы не уверены в своих силах или в моем рецепте, вскройте один конверт на кухне, попробуйте, осторожно покатайте блюдо на языке, вдохните его аромат, почувствуйте божественный вкус и смело идите к гостям. Я уверена, что всё у вас получится!

**Кальмары в тайском стиле со сладким перцем и**

**базиликом**.

Это блюдо можно было бы смело назвать «палочкой-выручалочкой» любой хозяйки, если предположить, что в холодильнике у неё всегда хранится «про запас» килограмм кальмаров и пару сладких перцев. Но если вам блюдо придётся по вкусу, то, надеюсь, такой НЗ у вас тоже появится. Меня же рецепт выручал неоднократно, особенно, когда сын неожиданно появлялся дома не с одним-двумя друзьями, а дружной компанией человек в 10.

Вздыхая для приличия я ставила вариться килограмм тайского риса жасмин (без соли, залив его холодной водой на два пальца выше кромки риса) и быстро размораживала кальмары (тушки) под проточной тепленькой водой.

Пока рис варился, а кальмары оттаивали, я доставала остальные продукты: 1 чайную ложку чеснока, продавленного через пресс, 1 чайную ложку свежего измельчённого чили без зёрен, 1 чайную ложку черного молотого перца, 2-3 столовые ложки порезанной зелени кинзы, 2 красных толстомясых болгарских перца (нарезанных соломкой), 2-3 столовые ложки измельченного зеленого лука, 50 мл рыбного соуса, 50 мл устричного или вустерского соуса (соусы хорошо бы всегда иметь в доме с запасом), столовую ложку сахара (без горки), стакан бульона (любого) или воды, пучок базилика, порванного руками на листочки.

Первым делом смешиваем в однородную массу чили, чеснок и кинзу.

Разделываем тушки кальмаров на крупные куски, удаляя пластинку хорды. Режем соломкой перец болгарский.

В широкой сковородке разогреваем растительное масло (дно должно быть покрыто на 1 мм), на 30 секунд закладываем в масло чесночно-кинзовую смесь до появления сильного аромата, добавляем кальмаров и жарим, помешивая на очень сильном огне 3-4 минуты. Для меня сигнал готовности – потемневшие краешки кальмаров. Добавляем сладкий перец и жарим еще 1 минуту. Добавляем соусы, бульон, сахар, соль, перец и зеленый лук и тушим еще 2-3 минуты всё так же на сильном огне.

Вся подготовка занимает минут 20 от силы, за которые успевает свариться рассыпчатый и ароматный рис. Рис выкладываем на большое блюдо горкой, сверху выкладываем кальмаров с овощами и аккуратно поливаем всё соком со сковородки. Осталось посыпать для особого аромата красивую горку тайской еды листьями базилика. Всё! Блюдо можно отдавать на растерзание проголодавшимся гостям. К этому моменту они, как правило, не отходят от дверей кухни, даже если

не были настроены на ужин: аромат стоит такой, что может оживить и усопшего, заставив его танцевать джигу. Вкус … Вкус настоящий, тайский, огнедышащий и всегда великолепный!

**Пад-Тай с креветками**.

Ещё одно знаменитое тайское блюдо, которое помнят и любят все, кто хотя бы рас побывал в Таиланде. Я много раз собиралась опубликовать этот рецепт и каждый раз меня останавливало то, что без специального соуса «Пад-Тай» блюдо совсем не будет походить на тайское. Рекомендации по приготовлению этого блюда в интернете просты до невозможности: «возьмите все ингредиенты и соус Пад-Тай….». То, что этот соус москвичи могут заказать в интернет-магазине меня совсем не устраивало (книгу читают не только в столице). Поэтому я начала экспериментировать и, в результате, получила соус, который, безусловно, отличается от тайского, но не катастрофически.

Вот с него мы и начнём.

Для соуса нам понадобится: 2 столовые ложки соевого соуса, сок 2 лаймов (идеально) или 1 лимона, 2 десертные ложки сахара, 2 столовые ложки молока, чайная ложка молотого корня имбиря, 2 столовые ложки гранатового соуса или хорошего ткемали-соуса, столовая ложка рыбного соуса.

Поскольку я неоднократно сталкивалась с наличием рыбного соуса в самых доступных «Дикси» и «Перекрёстках», не выношу этот соус за скобки и не ищу ему замену. И ещё хочу объяснить про молоко и сахар. Именно их сочетание позволит нам получить «ирисковый» привкус, характерный для пальмового сахара, используемого в Таиланде.

Для облегчения задачи варки соуса лучше все ингредиенты взять в двойном или даже тройном объеме: соус подходит для многих блюд и отлично хранится в холодильнике. А готовить его совсем не сложно. Первым делом на сковороде провариваем молоко с сахаром до насыщенного кремового цвета, затем вливаем соусы (соевый и рыбный) уменьшаем огонь до минимума, варим 1 минутку, закладываем все остальные компоненты, перемешиваем, доводим до кипения и выключаем. Остывший соус переливаем в баночку и убираем в холодильник, для Пад-Тая нам будет нужно всего 3 столовые ложки соуса.

Теперь переходим к самому блюду, которое готовится молниеносно, как и вся остальная еда в Таиланде.

Смело покупаем: стакан очищенных креветок, пачку рисовой лапши 250 граммов(в самом крайнем случае 2 упаковки Доширака), небольшой пакетик солёного жареного арахиса, небольшой пучок зеленого лука (3-4 стебля), 2-3 столовые ложки

порезанной зелени кинзы, 4 зубчика чеснока, горсть бобовых (соевых) ростков (или горсть порезанной в лапшу молодой капусты), 3 яйца. Для жарки используем растительное масло. Если в доме есть любой ореховое масло или кунжутное – прекрасно, мы добавим его в самом конце.

Рисовую лапшу замачиваем на 20 минут в горячей воде, но не в кипятке. Откидываем на дуршлаг и следим, чтобы она не слиплась. Если что, капаем на неё чуточку растительного масла и перемешиваем.

Наливаем в сковороду растительное масло так, чтобы почти покрыть дно, нагреваем, кладём в масло на 1 минуту измельченный чеснок, сразу после него и тоже не более чем на 2-3 минуты бобовые ростки (капусту), следом стакан креветок и зеленый лук с кинзой. Всё вместе прожариваем еще 1 минуту.

Осталось выложить в сковороду лапшу, добавить 3 столовые ложки нашего соуса, перемешать и выключить огонь.

На другой сковороде на капельке растительного масла обжариваем яйца, предварительно их взболтав.

Подаём Пад-Тай горячим, перемешав с измельченным арахисом и нарезанной в лапшу яичницей.

И будет всем вкусное морепродуктное счастье!

**Вертероз: зелёно-розовый салат с креветками**.

Этот салат появился в нашей стране под названием «Французский с авокадо» в недорогих ресторанах и «Вертероз» в новорусских в шальные 90-е. С тех пор прошло много лет, авокадо теперь можно увидеть не только в дорогих ресторанах, но и в обычных супермаркетах, и, мне кажется, пришла пора из купеческих разгулов майонезно-экзотического изобилия извлечь подлинный «vert et rose» («вертероз»).

Для приготовления 8-ми порций салата нам потребуется 4 авокадо, 2 средних огурца, 2 яйца, сваренных вкрутую, сок ½ лимона, чайная ложка горчицы, ½ чайной ложки сахарной пудры, небольшой пучок укропа, стакан очищенных отварных креветок и 8 крупных отварных креветки для украшения, оливковое масло, соль, сухой розмарин и черный молотый перец по вкусу.

Теоретически этот салат является муссом, что не нравится большинству россиян (это наши пищевые традиции). Но этот салат так же чужд майонеза, консервированного горошка, помидоров и всего прочего, что туда добавляли в ресторациях. Он нежен, деликатен, изыскан… И мы его приготовим.

Креветки отварим, очистим и порежем на 3-4 части, исключая те 8 штук, которые нам понадобятся целыми.

Авокадо разрежем пополам. Удалим косточку. С помощью

чайной ложки извлечём мякоть, отложив кожуру в сторону. Огурцы очистим от кожуры и порежем мелкими кубиками. Яйца отварим, отделим белки от желтков, и так же отдельно протрем на мелкой тёрке в две пиалы. Мякоть авокадо и укроп измельчим.

Смешаем мякоть авокадо, огурцы, укроп и креветки с натёртым белком.

К натертому желтку добавим сок ½ лимона или 1 лайма, горчицу, сахарную пудру, соль и перец. По столовой ложке вольём оливковое масло в смесь и размешаем, чтобы получилась кремообразная консистенция.

Аккуратно смешаем креветки, огурцы, укроп, яичный белок и авокадо с соусом и наполним смесью половинки кожуры авокадо. Получим 8 аккуратных лодочек. Именно они и носят гордое имя Вертероз. Последним штрихом станет фирменный знак салата – большая отварная креветка сверху. Теперь мы может деликатесничать и радовать гостей!

**Английский кукурузный суп с морепродуктами**.

Очень давно хотела поделиться впечатлениями от пребывания в гостях в одной английской семье (папа – сэр, пэр и всяческий лорд, дети – довольно удачливые предприниматели). Но в контексте данной книги остановлюсь только на кулинарных открытиях. Сколько мы общались, всегда удивлялись с Энн (дочкой лорда), что при почти идентичных продуктах в холодильнике мы готовим настолько разные блюда. Поделюсь только одним «набором» продуктов: молоко, консервированная кукуруза, замороженные креветки, сливочное масло. У вас это сочетается? У меня не очень, если только не замутить какой-нибудь быстрый салат. А Энн готовила потрясающий крем-суп. Он настолько быстрый и вкусный, что грех о нём не рассказать.

Итак, нужны: банка кукурузы, молоко, объемом с эту банку, 2 эти же банки воды, две банки креветок, отваренных и очищенных от хитина, 2 столовые ложки муки с горкой, сливочное масло (размером со спичечный коробок), соль, черный молотый перец и свежая мята для украшения.

На сухой сковороде прокаливаем до светло-коричневого цвета муку, добавляем сливочное масло и быстро (30 сек.) обжариваем. Содержимое банки с кукурузой вместе с соком отправляем в блендер. В банку наливаем молоко и добавляем его к муке и маслу. Льем порциями, быстро размешивая. Когда получится густая однородная масса, добавляем еще 2 банки воды (англичане не используют другую посуду, если можно использовать то, что под рукой), солим, перчим и оставляем кипеть. Вода с мукой и молоком должны увариться почти вдвое.

Только надо помешивать, чтоб ничего не подгорело. Минут через 10 кипения, добавляем из блендера пробитую в крем кукурузу и очищенные креветки. Даём покипеть еще 5 минут. Выключаем, пробуем, добавляем соль и перец, если нужно. С мяты обрываем листочки и кладем их в огненный суп. Вот, собственно, и всё. Но это «всё» имеет удивительно нежный, деликатный вкус, прекрасно насыщает за обедом (особенно, если посыпать гренками, которые у англичан всегда есть на столе). Да и детям такой суп по душе.

Попробуйте! Может вы тоже, где-то на генном уровне, англичанин?

**Учимся разбираться в овощах, фруктах и зелени.**

Казалось бы, зачем нам с вами обсуждать вопрос пользы овощей и фруктов? С давних давен они служили человеку верой и правдой, насыщая, радуя, а то и исцеляя его от недугов. Ещё Гиппократ говорил о том, что «каждая еда должна быть лекарством и каждое лекарство служить пищей». Наверняка он имел в виду, как раз именно овощи и фрукты. Но в этой главе я постараюсь рассказать не только о пользе и вкусовых качествах «природной витаминной кладовой», но и предостеречь вас от употребления тех или иных видов и сортов, потому что даже очевидная польза для людей с некоторыми хроническими болезнями может обернуться самым настоящим вредом.

Однако прежде пару слов о том, где и как покупать овощи и фрукты. Если исключить экзотические вкусности, широко представленные сегодня в ассортименте магазинов, то основное правило выбора можно обозначить поговоркой «где родился, там и пригодился». Я призываю покупать отечественные сорта отнюдь не из-за псевдопатриотизма. Всё проще. Наше сельское хозяйство до сих пор зарегламентировано еще советскими ГОСТами и не допускает использования целого ряда гербицидов, пестицидов и посадочного материала с ГМО, активно использующихся в подавляющем большинстве растениеводческих хозяйств других стран. Кроме того, многовековая (или многолетняя) адаптация видов и сортов произвела естественную селекцию, оставив, в основном, те, которые и сами, без всяких ГОСТов и запретов Роснадзора прекрасно растут и созревают без всякой химии. Наши бабушки на дачах и в деревнях, на своих приусадебных участках научились обходиться натуральными подкормками, к которым относятся навоз, птичий помёт, зола, перегной. Пусть во многом это происходило за счёт бедности хозяйств (просто не было средств на покупку дорогущей химии), но результат давало и даёт отменный.

Кроме того, покупая отечественные сорта вы, без всяких дополнительных пособий и справочников легко отсортируете те продукты, которые в данный момент полезнее прочих. Я имею в виду сезонность. Купленные в сезон яблоки или клубника, или капуста с морковкой никогда не будут собраны недозрелыми (для облегчения транспортировки), они не будут подвергнуты сильно не полезному искусственному дозреванию, а, значит, не навредят здоровью. Совсем иначе обстоят дела с импортными плодами. Под видом зрелых плодов в потребительской стадии зрелости вам зачастую предлагают продукт, находящийся в съемной стадии зрелости и до его употребления ему нужно еще очень долго лежать при определенных условиях хранения (это в идеальном случае. Когда не используются ускорители созревания). В основном, это касается яблок, бананов, ананасов.

Кроме того, очень много красивой, глянцево-журнальной, заботливо поданной на витрине витаминной продукции на 10, а то и 30% весовой и вкусовой фальсификат. Для увеличения массы овощей и фруктов их помещают в холодную воду, иногда с добавлениями антибиотиков, и выдерживают определенное время в зависимости от вида плодов и их размеров. Отличить такую фальсификацию практически невозможно, но срок хранения этой продукции без антибиотиков резко уменьшается. При продаже овощей встречаются такие дефекты, как механические повреждения, повреждения сельхозвредителями, развитие грибковых и бактериальных заболеваний, физиологические процессы (удушье, потемнение мякоти, и т.д.). Обычно продавец знает о дефектах своих овощей и поэтому стремится, как можно быстрее их продать. Поэтому если Вы видите, что цены на данные овощи немного ниже, чем на другие, то убедитесь в качестве этих овощей.

**Как выбирать яблоки.**

Можно определить несозревшие яблоки, широко реализуемые на рынках, путем добавления нескольких капель раствора йода на срез. Несозревшие яблоки, содержащие крахмал, при попадании йода на срез сразу же окрасятся в синий цвет.

Если кожура яблока липкая и скользкая, а, когда моете яблоко, с фрукта постоянно стекает вода и на руках остается жирное вещество – значит фрукт обрабатывали парафином или воском. Часто воском покрывают фрукт для сохранности при транспортировке. Парафин не смывается с фруктов просто водой, его можно растворить только спиртом, поэтому не старайтесь отмыть яблоко щеткой, или даже моющим средством. Кроме того, парафин при хранении проникает через кожуру в сам плод, а тут даже чистка кожуры не поможет!

Старайтесь выбирать фрукты, которые не очень яркие и привлекательные, а более естественные. Покупайте овощи и фрукты по сезону, яркие и красивые яблоки в конце зимы, должны вызывать подозрения. Обязательно толсто срезайте кожуру с овощей и фруктов с парафином.

**Как выбирать арбуз.**

Вот несколько правил, которые помогут правильно выбрать арбуз. Признаком спелости арбуза является сухой хвостик. Светлое пятно на боку арбуза должно быть желтым и даже оранжевым. Полосатая корка арбуза должна быть максимально контрастной.

Попробуйте проткнуть корку арбуза ногтем – если получилось, значит арбуз не спелый. У спелого арбуза корка затвердевшая. При похлопывании, спелый арбуз слегка пружинит. Постучите по арбузу – звук должен получиться звонкий, а не глухой. Сожмите арбуз руками (только не слишком сильно). Спелый арбуз будет немного потрескивать при сжатии. А еще арбузы бывают «мальчиками» и «девочками». У арбузов «мальчиков» низ выпуклый с маленьким кружочком. А у арбузов «девочек» низ плоский, а кружок на нем широкий. «Девочки более сладкие, с меньшим количеством косточек.

Ну и, конечно, очень важно выбрать арбуз без нитратов. Мякоть нитратного арбуза имеет ненатурально интенсивный красный цвет, иногда с фиолетовым или багровым оттенком.

Волокна в мякоти арбуза должны быть исключительно белыми. Желтые волокна любого оттенка и степени желтизны свидетельствуют о наличии нитратов в арбузе. Разрез правильного арбуза не должен быть гладким. Мякоть искрится крупинками сахара. Если растереть кусочек арбуза в воде, то вода должна просто помутнеть. Если же вода окрасилась в красный или розовый цвет, значит арбуз нитратный.

**Как выбирать огурцы**:

Вне зависимости от сорта спелый огурец будет иметь интенсивно зеленый (чаще тёмный) цвет, тонкую кожицу и отменную крепость. Сейчас на рынке и в магазинах можно встретить бледные, почти салатового цвета огурцы. Не нужно их покупать. Такой цвет получается у овоща, который буквально заливали водой с определенным количеством химии. Кстати, не слушайте и тех, кто продает вам «новый вкусный сорт с шипами». Шипы у огурцов определенных сортов были всегда. Но они должны быть мягкими, пушистыми и легко удаляться пальцем. Если же шипов много, они крупные и крепкие – огурец перекормлен химией. При покупке щупаем огурец у плодоножки. Если он в этом месте мягкий, значит огурец старый.

Кстати, не стесняйтесь, ковырните огурец ногтем у той же плодоножки. Вы должны почувствовать резкий запах свежего огурца. Если огурец не пахнет ничем – дело нечисто!

**Как выбирать помидоры**:

Первым делом при выборе помидоров обращаем внимание на кожицу. Она должна быть тонкой у плода любого сорта. Если кожура кажется толстой, а при надавливании на плод остается небольшая вмятина, сохраняющаяся некоторое время – овощ полон нитратов!

Кроме того, о присутствии нитратов и говорит расхваливаемая продавцами упругость. Помидор – не резиновый мяч. Если он упругий – в нем есть нитраты на 100%.

Ещё один важный признак присутствия химии – белый стержень и белые прожилки внутри плода. Не слушайте уверений продавца в том, что помидор просто пока не дозрел. Если вы разрежете зеленый помидор, выразенный без химии, то прожилки в нем будут. Но они будут различной степени «зелёности», которая изменится по мере созревания помидора и вместе с ним на розовую, затем на ярко-красную. Белым стержень и прожилки не останутся никогда!

Не «ведитесь» на помидоры на веточке. Это просто рекламно-маркетинговый трюк, который не относится ни к чему, ничего не опровергает и не подтверждает. Помидор может пролежать пару недель, а то и месяцев, а ветка (при определенных условиях хранения) будет находиться вместе с помидором. Точнее, помидор может даже сгнить изнутри, но его родной «дом» – его ветка, останется при нём.

**Как выбирать морковь и свеклу**.

Нужно взять за правило покупку корнеплодов среднего размера. Зачем искушать судьбу и выяснять, допустимы ли у данного сорта гиганты, или большой размер свидетельствует о щедрой подкормке овощей химией и гормонами роста (особенно в импортной продукции)? Морковь идеальной длины – 12-15 сантиметровая, свекла – размером с женский кулак или чуть меньше. Кожура должна быть без механических повреждений, ранок, подсохших пятен, зелени и гнили. Кстати, зелень вокруг места соединения морковки с ботвой косвенно свидетельствует и о большой твердости корнеплода, которая тоже косвенно свидетельствует о возможной перекормке химическими удобрениями. Даже зимой (после нескольких месяцев хранения) цвет моркови и свеклы должен оставаться сочным, ярким, аппетитным. А вот белые стержни и разветвления внутри корнеплодов вопреки распространенному мнению не являются дурными признаками. Хотя многие растениеводы и утверждают,

что такие «желвачные» сорта менее вкусны, так как прожилки не содержат сахаров, а, значит, и плод целиком будет не таким сочным и сладким.

**Как выбирать капусту**.

Выбирая обязательно сожмите кочан руками – если при этом он деформируется, значит, капуста не созрела. Она не будет хрустеть в салатах, размякнет при засолке, да и витаминов в ней не так много. Хорошая капуста имеет плотные и упругие листья, она всегда приятно пахнет, на ней нет пятен, трещин и темных точек, которые появляются при поражении грибком. (Да-да! Это не дефект хранения, а самый настоящий и страшно вредный грибок!) Если у основания кочана слишком толстые листья, значит, капуста перенасыщена нитратами. Кочерыжка, с которой срезано слишком много листьев, выдает почтенный возраст капусты – увы, слишком часто залежалый кочан пытаются выдать за свежий. Кстати, капуста, напичканная нитратами, по весу всегда легче, чем кочан, выращенный без химических удобрений. Обязательно взвешивайте капусту – ее оптимальный вес должен быть не меньше одного килограмма. Если вы покупаете разрезанный кочан, то его срез обычно белого цвета, а коричневые оттенки говорят о том, что капуста уже начала портиться.

Кочан молодой капусты всегда светло-зеленый, но постепенно зеленые листья подсыхают, поэтому их удаляют. По такому же принципу выбирают и краснокочанную капусту, правда, на ее бордово-фиолетовых листьях труднее заметить пятна гниения.

**Как правильно выбирать картофель**.

Большинство людей любит покупать картошку покрупнее, потому что ее удобнее чистить в отличие от мелкой. Но лучше всего брать картофель среднего размера (7-8 см), т.к. именно в нем больше питательных веществ. Очень крупные клубни, как и очень мелкие клубни в одной партии содержат больше всего нитратов. Кожура должна быть гладкой, без трещин.

Сорта картофеля различаются по наличию в них крахмала. Если клубень желтый внутри, значит, он содержит большое количество крахмала и наоборот. Чем больше крахмала, тем лучше и вкуснее будет вареная картошка. А чем меньше – жареная картошка.

Картофель ни в коем случае не должен быть зеленым! Это признак алкалоида солонина, который смертельно ядовит. «Зеленой» картошка становится при попадании на солнечный свет в процессе роста.

Самой распространенной болезнью картофеля является фитофтора. Внешне эта болезнь совсем не заметна. Зато, разрезав картофель, можно увидеть почерневшую внутреннюю часть, которая несъедобна. Кроме того, на картошке могут быть мелкие черные точки или дырочки – это следы майского жука или проволочника. Такой экземпляр тоже не стоит покупать. И при покупке лучше всего попросить продавца разрезать одну картофелину.

Настоятельно рекомендую брать картошку без налипшей земли. В этом случае не будет переплаты за вес, и можно будет проверить всю поверхность корнеплода на наличие заболеваний или зелени. Но вымытая картошка хранится более непродолжительное время.

Перед покупкой следует проткнуть пару клубней ногтем. Должен раздаться характерный хруст. Если же его нет, а протыкание корнеплода напоминает «протыкание ваты», то нельзя брать такую картошку, так как это признак наличия нитратов. Корнеплоды должны быть твердыми и упругими. И лучше всего, если на картофеле будут небольшие ростки – это свидетельствует о том, что продукт не является генно-модифицированным.

Картошка бывает молодая и старая. У молодой картошки очень тонкая кожура, она легко чистится и быстро разваривается. Но такая картошка содержит меньше крахмала, хотя это нисколько не сказывается на ее превосходных вкусовых качествах. А если шкурка не только тонкая, но и шелушащаяся, то это говорит о том, что картофель является недозрелым – долго он не будет храниться. У старой картошки кожура более толстая и гладкая.

Зимой картофель следует покупать особенно внимательно. Ведь зачастую продавцы пытаются продать замерзшую картошку, которая по вкусу сладковатая, хотя некоторым это нравится. Если картофель мерзлый, то при попадании в тепло он станет влажным на ощупь и испортится буквально за считанные дни.

**Кое-что, что полезно знать о сортах и свойствах овощей и фруктов**.

Вы, наверное, обратили внимание, что, давая советы по выбору овощей и фруктов я перечислила совсем небольшое их количество. Но это как раз те виды, которые составляют основую нашей продуктовой корзины зимой или летом и покупаются чаще других. В этой же главе, я, как и обещала, расскажу об определенных сортах, которые прижились в нашей стране, а так же о пользе овощей и фруктов и осторожности, к которой стоит

прибегать людям с некоторыми заболеваниями, покупая и употребляя те или иные фруктово-овощные полезности.

**Яблоки**

Яблоки богаты пектиновыми веществами. Пектины нормализуют процесс пищеварения, способствуют выведению холестерина из организма и потому обладают противосклеротическим действием. Яблоки славятся общеукрепляющим действием, поэтому их рекомендуют ослабленным, перенесшим тяжелые заболевания. Больным атеросклерозом, гипертонической болезнью, заболеваниями обмена веществ также следует постоянно есть яблоки. Яблоки и яблочный сок полезны при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, при мочекаменной болезни, артритах.

Если вы чувствуете дискомфорт в желудке, когда съели яблоко, то для вас лучше подходят яблоки печеные.

Основные российские сорта яблок, которые имеет смысл спрашивать на рынках и в магазинах:

**Летние сорта:**

ранние: апорт, аркад дымчатый (сахарный), аркад желтый, астраханское белое и красное, бель, грушовки (кроме ревенской), доктор фиш, желтое наливное, июльское, китайка, коробовка, мамутовское, красная репка, розовое, папировка, столбовка

средне-летние: алхас, белый налив, грушовка ревенская, гуль – пембе, мальт, мирончик, яндыковское,

Поздние: блогородное желтое, вкусное, белый кальвиль, литовское, красноцвет (линкольн), мельба, ренет, скрут, уральский партизан, шафран.

**Зимние сорта:**

ранне зимние: акаевская красавица, анис московский, антоновка каменчика, апорт, долго, краснельское, пармен, первенец, ренет баумана, розовое новое, уелси, феймез, черное дерево, шаропай

средне зимние: анис, антоновка, багрянка, банан зимний, башкирский красавец, борсдорфское, красавица, кулон, любимец, наполеон, превосходное, ренет, сары синап, славянка, тунгус, украинка, штанина №4, эдельротер

поздне зимние: бабушкино, воровинка, вагнер, гислоп, голотлинское, диана, добрый крестьянин, ермак, псилькульское, ледяное, мантуанер, омаровское, оранжевое, симиренко, розмарин, склянка, скрыжапель, суворовец, тавлинка, тиропель, уайнсеп, ульяновское.

**Груши**

Груши ценятся как источник фолиевой кислоты, необходимой

для кроветворения. Они богаты цинком, содержат железо, фтор, йод. Груши считаются полезными при мочекаменной болезни, они оказывают противосклеротическое и противовоспалительное действия.

Но при обострении болезней органов пищеварения груши есть не стоит. Дело в том, что большое количество клетчатки раздражает слизистую оболочку кишок и усиливает их перистальтику. Не стоит злоупотреблять грушами на пустой желудок или сразу после еды. А съев грушу, не пейте сырой воды!

Самые вкусные сорта груш: лада, чижовская, кафедральная, летние дюшесы (вильямс, бартлет), видная (бугристая), северянка

**Сливы**

Полезные свойства слив широко известны. Сливы укрепляют капилляры и противодействуют склерозу. Желтоокрашенные плоды этого фрукта богаты каротином. В сливах содержатся витамин Е, железо, медь, йод, цинк. Чернослив хорошо выводит из организма холестерин. Сливы также рекомендуют употреблять при гипертонической болезни и заболеваниях почек. Содержащиеся в плодах соединения калия могут оказывать мочегонное действие, выводят из организма избыток поваренной соли и жидкости.

Но не стоит сливами увлекаться при сахарном диабете, ожирении, повышенной кислотности желудочного сока.

Основные сорта слив: скороплодная, яхонтовая, тульская чёрная, китаянка, синий дар, гигант, стенли, ренклод колхозный и тамбовский, память Тимирязева, жирандоль

**Цитрусовые**

Даже детям известна польза лимонов и апельсинов. В них большое содержание витаминов, особенно С. Кроме того, зеленый чай с лимоном обладает выраженным антисептическим действием.

Но стоит помнить, что апельсиновый сок категорически противопоказан при язвенных обострениях двенадцатиперстной кишки и желудка, при болезнях тонкого кишечника и поджелудочной железы. Лимон у таких людей может вызвать изжогу. Поэтому его употребляют в небольшом количестве только после еды – одну или две дольки с зеленым (идеально) или чёрным чаем.

Из-за того, что лимоны, апельсины и мандарины выращиваются только на Юге России и чаще всего завозятся из других стран, говорить о сортах не имеет смысла, если только различать их по стране или региону произрастания: адыгейские, грузинские, марокканские, испанские и т.п.

**Черная смородина**

Ягоды черной смородины исключительно богаты витаминами С, Е, соединениями калия, железа. С лечебной целью используются плоды и листья. Ягоды рекомендуются ослабленным людям, детям, пожилым. Сок очень хорош при лихорадке, при гастритах с пониженной кислотностью. Это редкая ягода, которая практически не имеет противопоказаний.

**Малина**

Эту вкусную, сладкую и очень полезную ягоду принято использовать как потогонное, жаропонижающее и противопростудное средство. Ароматная малина способна улучшать пищеварение и повышать аппетит. Малина полезна при атеросклерозе и гипертонической болезни. Однако следует учесть, что малина противопоказана больным подагрой и нефритами.

**Капуста**

Капуста традиционно обеспечивает нас витамином С всю зиму и первую половину весны (и в свежем и особенно в квашенном виде). Не менее полезен рассол квашеной капусты. Он способствует отделению желчи, улучшает пищеварение, оказывает мягкое слабительное действие (особенно при геморрое). Цветную капусту рекомендуют почаще употреблять больным сахарным диабетом.

Но при всей полезности у большинства людей с заболеванием поджелудочной железы и повышенной кислотностью желудочного сока капуста вызывает колики и вздутие живота. Также не рекомендуется капуста (особенно цветная) больным подагрой.

**Морковь**

Этот овощ обладает многими полезными свойствами. Морковь – ценный источник каротина и витамина А. Эти полезные элементы необходимы беременным и кормящим женщинам, детям и вообще всем, так как благотворно влияет на зрение. Морковь часто рекомендуют при заболеваниях почек, печени, сердечно-сосудистой системы, при запорах. Очень полезен, особенно детям, морковный сок с небольшим количеством сливок или орехового масла. Он способствует развитию и росту ребенка, повышает устойчивость к простудным заболеваниям детского организма.

Однако противопоказано употребление моркови при воспалительных процессах толстого и тонкого отделов кишечника (энтериты, колиты), при обострениях язвенной болезни.

**Свекла**

Столовая красная свекла богата соединениями калия и магния. Этот овощ понижает кровяное давление, применяется при

заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при атеросклерозе, полезен при запорах.

Но свежеприготовленный сок свеклы употреблять нельзя! Нужно дать ему отстояться 2-3 часа. После этого он готов к употреблению.

**Сладкий перец**

Перец богат витамином С и железом. Сладкий перец используется как витаминное и способствующее отделению желчи средство.

Но сладкий перец не стоит вводить в меню больным тяжелой формой ишемической болезни сердца (стенокардия), с нарушениями сердечного ритма, язвенной болезнью кишечника и желудка, гипертонией. Противопоказан перец страдающим колитом, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, при обострении хронических заболеваний почек и печени, повышенной возбудимости нервной системы, геморрое, бессоннице.

**Бахчевые культуры**

Арбузы и дыни не только вкусны, но и полезны при заболеваниях печени, почек и мочевыводящих путей, сердечно-сосудистой системы, при атеросклерозе. Дыня к тому же содержит немалое количество железа.

Но учтите, что дыня противопоказана при язвенной болезни желудка и сахарном диабете. Абсолютно не сочетается дыня с холодной водой и любыми спиртными напитками.

**Лук**

Лук – ценная овощная культура. Горький овощ богат эфирными маслами, углеводами, витаминами, соединениями калия, кальция, железа, цинка. И сегодня лук находит применение в народной медицине. Он усиливает отделение пищеварительных соков, несколько понижает сахар в крови, оказывает легкое слабительное действие. Лук полезен при гипертонической болезни и атеросклерозе, так как способен понижать уровень холестерина.

Но лук противопоказан при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и желудка, желчного пузыря и печени, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также почек.

**Чеснок**

Чеснок подавляет многие болезнетворные микроорганизмы, оказывает противовоспалительное действие. Он понижает заболеваемость кариесом, укрепляет десны, уменьшает их кровоточивость. Чеснок может умеренно снизить кровяное давление, активизировать сердечную деятельность, ускорить

выведение холестерина из организма.

Однако помните – чеснок противопоказан при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, печени.

Благодаря полезным свойствам ягод, овощей, фруктов наш организм становится здоровым и сильным. Однако обязательно учитывайте противопоказания, которые есть у большинства овощей и фруктов.

Сегодня в наших супермаркетах появилось большое количество всесезонных овощей и фруктов, в том числе и тех, которые были редкостью в наших кухнях еще 30 лет назад. В этот разряд (но уже по другой причине) попали грибы, кукуруза, виноград, косточковые, кабачки, баклажаны, тыква и салатные культуры. Я не стала перечислять их во вводной статье, указав (отметив) самые распространённые и покупаемые овощи и фрукты, но обещаю восполнить этот пробел в рецептах.

Кстати, рецепты я постараюсь подобрать по тому же принципу, что и предыдущие: наша задача сделать из овощей и фруктов солистов, а не оркестр. Поэтому акцентными будут именно они. Чем не рай для тех, кто хочет питаться правильно и почти стал на путь вегетарианства? «Чистое» вегетарианство и веганство я не люблю, ибо как историк и антрополог знаю, что человек всеяден (поэтому у нас и имеются клыки), а собственно «людьми» мы стали не столько тогда, когда поднялись во весь рос, освободив руки, и взяли палку, сколько в тот момент, когда догадались, что перед употреблением продуктов их нужно как-то приготовить на огне… Но это исключительно моё личное мнение.

**Польский кабачковый рулет с грибами**.

Я не стану утверждать, что это настоящее польское национальное блюдо, но оно было в числе немногих, которые моя прабабушка Маня (чистокровная русская) готовила любимому мужу прадедушке Грицю (чистокровному поляку). Он знал три или четыре рецепта из детства и к приезду правнучек всегда заказывал приготовить именно их. Мне кажется, что это блюдо должно прижиться и на вашей кухне тоже, потому что оно, с одной стороны, довольно необычное, с другой – готовится быстро и просто, а получается всегда.

Итак, нам понадобится: 2 средних молодых кабачка с тонкой кожей (чтоб не чистить), стакан с небольшим муки, 3 луковицы, 3 яйца, полкило шампиньонов, вешенок или других грибов (можно брать замороженные), стакан сливок хорошей жирности (можно заменить сметаной), 100 граммов твердого сыра (или чуть больше), соль и перец по вкусу, щепоть соды или чайная ложка разрыхлителя.

Кабачки моем и натираем на средней тёрке. Луковицу чистим, трём на мелкой тёрке или пробиваем блендером. Смешиваем кабачковую массу с луком, мукой, солью и тремя желтками. Добавляем разрыхлитель и перемешиваем еще раз. Белки миксером взбиваем в крутую пену и аккуратно вводим в «тесто». Противень застилаем фольгой и хорошенько смазываем её сливочным маслом (масла не жалеем).

Пока тесто будет печься в духовом шкафу при температуре 180 градусов примерно 25-30 минут, приготовим начинку. Для этого обжарим порезанные кубиками 2 луковицы, добавим к ним измельченные грибы, посолим, поперчим и зальём сливками. У нас нет задачи обжарить грибы. Они должны просто свариться в сливках до густоты. Поэтому огонь выбираем средне-сильный, не забывая о постоянном помешивании. Ещё нам нужно успеть натереть сыр, но добавлять его в грибы сразу не нужно.

Достаём из духовки готовый корж, переворачиваем противень и аккуратно отделяем фольгу (она может прилипнуть, но это не страшно!). Корж я всегда кладу на чистое полотенце. Так удобнее потом его сворачивать в рулет.

На корж (ту его сторону, что соприкасалась с фольгой) выкладываем натёртый сыр, сверху распределяем горячий фарш и сворачиваем рулет. Теоретически, горячий корж и горячий фарш должны тут же расплавить сыр, но, чтоб не рисковать, лучше вернуть рулет на 3-4 минуты в духовку.

Блюдо получается одновременно и сытным и лёгким. И мы с сёстрами съедали его до крошечки. Думаю, что вы тоже не оставите «про запас» ни кусочка.

**Еврейский кугель**.

Это блюдо тоже родом из моего детства, правда его готовила не мама или бабушка, а наша соседка Анна Ароновна. В детстве кугель мне казался удивительно вкусным, но отыскав у мамы недавно его рецепт, я попробовала и удивилась – не то! Поэтому рецепт я изменила, согласно вкусовым предпочтениям нашей семьи, так что знатоки еврейской кухни – не взыщите!

Итак, нам понадобится: 2 кабачка молодых, среднего размера, 4 средние картофелины, 3 средние морковки, 2 обжаренные луковицы (их нет в классическом рецепте), 6 столовых ложек муки, 5 яиц, 2 крупных помидора (тоже нет в рецепте), 6 зубчиков чеснока, соль, черный перец, чайная ложка куркумы (в классике – тмин или зира), большой пучок укропа. Тёртый сыр тоже добавляю по настоянию сына и его тоже нет в рецепте.

Готовится кугель до гениальности просто. Самое сложное –

обжарить на сковородке лук. Все остальное (кроме помидор) трется на тёрке, смешивается со специями, солью (недосол не приветствуется), измельченным укропом, продавленным сквозь пресс чесноком и жаренным луком. Форм для запекания смазывается маслом, заполняется фаршем, закрывается кружочками помидор и тёртым сыром, и запекается 30 минут при температуре духовки 180 градусов. Анна Ароновка всегда готовила кугель в круглой чугунной сковороде без ручки. И у меня такая есть. Не выбрасываю именно потому, что кугель в этой сковороде получается значительно вкуснее, чем в силиконовой форме. Почему? Не знаю!

**Французский летний гратен под соусом бешамель**.

Очень люблю парижскую кухню. Да-да! Не французскую вообще, а именно парижскую. У меня всегда вызывает восторг, когда повар умудряется взять самые простые и доступные продукты и сотворить из них маленькое чудо. Давайте попробуем повторить это чудо и мы. Для волшебства нам будут нужны 3 кабачка, 3 крупных помидора, стакан хереса, кусок любимого сыра (граммов 150), 1 стакан молока, 100 граммов масла, 2 столовые ложки муки, цедра ½ лимона, чайная ложка мускатного ореха, соль и черный молотый перец по вкусу.

Если вы помните, то гратен – это запеканка. Точнее, способ приготовления блюд. В нашем случае, это дважды гратен, ибо печь мы будем 2 раза. Но это быстро, так что не волнуйтесь! Кабачки вымойте, нарежьте полусантиметровыми кружочками, проколите в нескольких местах вилкой, сложите в миску и залейте хересом. Обычно я мариную кабачки в холодильнике на ночь, но достаточно и двух часов. Сливаем херес в мисочку, отживаем кабачки и запекаем кружочки в духовке на противне 15 минут до легкого коричневатого оттенка (температура 200 градусов). Пока кабачки пекутся, готовим специальный бешамель. На сухой сковороде прожариваем муку, добавляем к ней мускатный орех и черный перец. Ждём 30 секунд и добавляем сливочное масло (оставив чуток для смазывания формы). Масло жарим с мукой, помешивая, 1-2 минуты и порционно вливаем молоко. Солим и даем соусу покипеть минут 5. Так же порционно вливаем слитый херес, уменьшаем огонь и ждём, пока соус не уварится до кремообразного, чуть густоватого состояния.

Форму для запекания смазываем маслом и застилаем пергаментом. Но я пергамент заменяю тонкой присыпкой из панировочных сухарей. Помидоры нарезаем кружочками, сыр трём.

Начинаем собирать гратен из половины кабачков по

принципу рыбьей чешуи, т.е. с нахлестом кружков друг на друга. Французы делают это (выкладывают кружки) с противоположных концов противня, чтобы получилось более равномерно. Сверху кабачков раскладываем кружки помидор и аккуратно ложкой проливаем овощи соусом. Закрываем первый слой оставшимися кабачками, еще раз поливаем соусом и посыпаем тёртым сыром. Запекаем в духовом шкафу 8-10 минут при температуре 180 градусов.

Кстати, сухарная подложка нужна таким щедрым хозяйкам как я. Мне всё время хочется использовать весь соус, что зря не пропадал. И если бы не сухари, то мой гратен бы просто плавал в бешамеле. А так он получается целеньким, крепеньким, румяным и аппетитным.

**Печёный картофель по-бишкекски с чесноком и горчицей**.

Способов запекания картофеля существует много. Но, попробовав еще в школьные годы в городе Фрунзе (нынешнем Бишкеке) их печёную картошку я просто подсела на неё и требовала от бабушки готовить блюдо постоянно. Попробуйте и вы, возможно вам эта картошка понравится тоже. Тем более, что картофельные гарниры востребованы всегда, а просто варить, жарить или готовить пюре надоедает.

Итак, поехали в кулинарный Киргызстан! Для начала отбираем 1 килограмм средних картофелин. Моем их, чистим, разрезаем вдоль пополам и еще раз (тоже вдоль) пополам или на 3 части. Получаются аккуратные длинные ломтики. Размер картошки принципиален, точнее, важно то, чтобы ломтики были одинаковы. Ещё нам будет нужно 2 столовые ложки горчицы готовой (нашей, столовой, из баночки), 6 зубчиков чеснока, соль по вкусу и пучок укропа. Масло я беру сливочное (чуть меньше 100 граммов). Но не возбраняется использовать и растительное масло.

Для начала кипятим в кастрюле воду, солим её и опускаем в кипяток ломтики картофеля. Отвариваем до состояния альденте 10 минут. Достаём картофель, даём ему чуток остыть и аккуратно перемешиваем с подтаявшим маслом, горчицей и продавленным через пресс чесноком. Запекаем при температуре 200 градусов почти час. Не перепутайте! Уксус, который входит в состав горчицы долго оставляет картофель твёрдым. По окончании запекания посыпаем горячий картофель измельчённым укропом и подаём к столу! Вкус гарантирую изумительный!

**Хэшбраун по-американски**.

Нам всем отлично известны белорусские драники. Но почему же наши дети предпочитают им какой-то фастфудовский хэшбраун? Мне кажется, всё просто: он чуть привычнее по вкусу, нежнее и прекрасно съедается и горячим и холодным. Холодные же драники – голубые как яйца дрозда – увы, менее съедобны.

Кстати, для своих рецептов я очень много блюд подсматриваю именно в фастфудах. Согласитесь, если всё готовить правильно, из качественных продуктов, то чем же плоха такая супер-быстрая кухня?

Рецептом хэшбрауна со мной поделилась одна американка, которая сегодня в невестах (а, возможно уже и в жёнах) у одного австралийского владельца мотеля на Стюарт-Роуд. Я заметила однажды утром как она достаёт из холодильника сито с чем-то из чего через 5 минут получаются ароматные и хрустящие хэшбрауны. Оказалось, что это «нечто» – простейший полуфабрикат.

Точной рецептуры не будет, потому что всё зависит от того количества хэшбраунов, которое вы хотите получить. Здесь важны не компоненты, а принцип!

Итак, покупаем картофель с красной кожурой или синеглазку (сорт важен!). Чистим клубни, ставим кипятиться подсоленную воду. В крутой кипяток опускаем натёртый на средней тёрке картофель и провариваем с момента закипания воды с картошкой ровно 8 минут.

Откидываем картофель на сито. Сито, накрыв пищевой плёнкой и разместив под ним миску, убираем в холодильник на ночь. Собственно говоря, это всё! Осталось утром добавить в полуфабрикат по вкусу соль и перец черный молотый. Формируем оладушки толщиной примерно сантиметр-полтора. Никаких яиц не добавляем! Американцы жарят хэшбрауны исключительно на кукурузном масле. Но этого масла у меня почти никогда не бывает, так что я жарю с двух сторон на смеси подсолнечного и сливочного. Главное – не жарить на оливковом: не дружат с ним хэшбрауны, уж не знаю, почему… Это блюдо получается хрустящим снаружи и сочным, нежным внутри. Объедение!

**Румынский борщок из баклажан с черносливом**.

Это блюдо мне довелось попробовать и записать в небольшом кафе Бухареста. Меня трудно удивить, но тут я была, действительно, удивлена. Заказав по картинке «борщок», я была уверена, что мне принесут любимый классический борщ, а получила очень вкусное, но принципиально иное блюдо. Почему-то оно мне до сих пор кажется чем-то праздничным, ярким и

радостным, и я, хоть и стараюсь не готовить ни к Новому Году, ни на другие праздники первых блюд, для «борщка» делаю исключение.

Давайте удивляться и радоваться вместе! Записывайте!

Нам нужны 3 литра любого мясного бульона (все виды мяса и птицы «включаются» во вкус борщка как родные). Дома мы традиционно варим из смеси говядины и свинины, моя подруга варит борщок на баранине, а коллега-вегетарианец обходится овощным бульоном или водой.

Помимо этого нам нужны: 300 граммов капусты, 4-5 картофелин, 1 средняя свекла, 1 средняя морковь, 2 небольших баклажана, примерно горсть (с горкой) чернослива без косточек, стакан протёртых варёных томатов, по 1 столовой ложке сахара, соли и молотой сладкой паприки, 1-2 чайные ложки хмели-сунели, пучок свежего укропа (или пучок свежей петрушки, но зелень не смешивать!), пучок зеленого лука, душистый перец и лавровый лист по вкусу. Чеснок в борщок не добавляется!

Начинаем с отварки томатов. Их мы кладем в кипяток, варим, подсолив, минут восемь, сливаем воду и протираем через дуршлаг в отдельную миску. Свеклу и морковь натираем на средней терке, обжариваем 5-7 минут на растительном масле, добавляем протертые томаты, соль, сахар и тушим под крышкой 10 минут. Перекладываем зажарку в отдельную миску, а на той же сковороде обжариваем поочередно кубики картофеля, затем нашинкованную капусту, затем полукружья баклажан. Жарим всё на растительном масле до румяной корочки. Все обжаренные овощи складываем в кастрюлю в кипящий бульон одновременно, включая зажарку. Добавляем чернослив, уменьшаем огонь и томим на медленном огне минут 15. Добавляем все специи, измельченную зелень и даём покипеть еще 3 минутки. Накрываем крышкой, выключаем огонь и даём полчасика борщку настояться.

Очень необычный вкус. Правда! И при этом восхитительный! Особенно со сметаной!

**Марокканские голубцы с баклажанами**.

Это подлинно марокканское блюдо чаше всего готовят в семьях Марокко (а не в ресторанах), но зато во всех марокканских кафешках по всему миру. Почему так сложилось – не знаю. Первый раз я попробовала эти голубцы в Израиле и с большим трудом узнала рецепт в Марокко у горничной в отеле, потому что заказать голубцы с баклажанами в ресторане у меня ни разу не получилось. Мы общались на плохом (у обеих) английском, тем не менее, повторив рецепт дома, я поняла, что всё записала правильно. Делюсь!

Нам потребуется капуста (средний качан), у которой мы вырежем кочерыжку, а саму капусту «запечем» в микроволновке в течение 15 минут. Можно и отваривать, но это чуть дольше и мне всегда жалко капустного вкусного сока, который теряется впустую при варке. Обязательно нужно найти на рынке восточные специи: кориандр, пажитник (шамбалу) и асафетиду. Если с асафетидой возникнут проблемы, то её можно заменить смесью двух столовых ложек сока лука и столовой ложки сока чеснока. Ещё нам понадобятся: неполный стакан риса басмати или жасмина, 2 средних баклажана, 2-3 морковки, 2-3 болгарских перца, 500 граммов спелых томатов и 1 столовая ложка томатной пасты, пол-литра жирного молока, 2 столовые ложки толченого арахиса или толченых грецких орехов, соль, сахар и лавровый лист с душистым перцем горошком. Ну и, конечно, растительное масло для обжарки.

На сковороде с растительном масле обжариваем натертую морковь (половину от общего количества) и порезанные мелкими кубиками баклажаны. Когда овощи будут почти готовы и зарумянятся, добавляем к ним толченые орехи и жарим еще 5 минут. Отвариваем рис до полуготовности. Смешиваем рис с овощами, заворачиваем фарш в капустные листья (они, напомню, уже мягкие). Каждый голубец обжариваем на растительном масле до румяной корочки с обеих сторон. Складываем голубцы в казанок, заливаем молоком и ставим на средний огонь.

Не моя сковородку, добавляем в неё растительное масло и обжариваем на среднем огне оставшуюся морковь, порезанный мелкими кубиками сладкий перец. Добавляем порезанные кубиками томаты, томатную пасту, жарим еще 2-3 минуты. Вливаем 2 стакана воды, все специи, соль, сахар и тушим 10 минут под крышкой.

Когда молоко в казанке полностью (или почти полностью) будет поглощено голубцами, заливаем голубцы соусом и тушим 15 минут на медленном огне. Подавать голубцы можно и горячими и холодными. В Израиле у меня специально уточняли, какие голубцы подавать. Разница только в том, что горячие голубцы подают просто с соусом от тушения и зеленью, а холодные – с йогуртом или сметаной.

**Праздничная запечённая капуста по-силезски**.

Вы уже, вероятно, обратили внимание, что многие блюда у меня имеют географическую привязку. На самом деле она означает только то место, где мне удалось впервые попробовать блюдо и записать рецепт. Вполне вероятно, что данное блюдо может быть в равной степени и польским, и чешским и немецким.

Подавали нам его в хорошем, хоть и придорожном ресторане, незадолго до пересечения границы. Рекомендовавший ресторан поляк особенно настаивал на том, чтобы мы попросили «запеканку капустну», но к тому, что нам подадут настолько красивое и вкусное блюдо совершенно не были готовы. Осваивала я его долго, но освоив, с удовольствием угощала гостей. Как правило все приходили в восторг: сначала от вида, потом от вкуса.

Хотите тоже удивить гостей? Записывайте!

Нам нужен один крупный кочан капусты (мерило крупности – духовка, в которую он должен поместиться целиком). Ещё нам нужен фарш из говядины и свинины («домашний») 500 граммов, треть «Нарезного» батона белого хлеба, 1 крупная картофелина, 6 зубчиков чеснока, 1 яйцо, 1 средний пучок петрушки, 100 граммов сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Для меня всегда главной проблемой было отваривание капусты. Я беру огромную кастрюлю (выварку), заливаю капусту холодной водой, довожу до кипения и варю минут 15. Затем из выварки нужно слить кипяток и залить её ледяной водой из-под крана (чтоб кочан «распустился»). На это понадобится минут 20 и две перемены воды. Так что для подобных манипуляций приходится задействовать не только кухню, но и ванну и еще просить помощи у сильной половины, чтобы таскать выварку туда-сюда…

Ну а дальше всё пойдёт просто. Замачиваем в воде или молоке белый хлеб, проворачиваем его на мясорубке с мясом (я не покупаю готовые фарши) картофелем и чесноком. В фарш добавляем яйцо, мягкое сливочное масло, чёрный молотый перец и соль, измельчённую петрушку.

Охлажденный кочан капусты выкладываем на стол и начинаем аккуратно отгибать листья. Контрастный душ как раз и приводит к тому, что капуста легко раскрывается. Дойдя до середины капусты, убираем самый стержень и закладываем туда вместо него небольшую часть фарша, укутывая листьями. Их, соответственно, мы тоже обмазываем фаршем и укрываем следующими листьями. Медленно, но верно собираем всю капусту в обратном порядке. Когда вся капуста приобретёт практически первозданный вид, можно смазать её растительным маслом и обсыпать зирой или тмином. Но это опционно, потому что тмин любят не все. Осталось плотно укутать капусту фольгой и запечь в духовке при температуре 180 градусов примерно 50 минут.

Подаём капусту на блюде целенькой, а режем уже на глазах гостей как арбуз к их неописуемому восторгу.

**Капустный пирог «Лентяйка»**.

Не знаю, как вы, а я очень люблю рецепты, где не требуется длительной подготовки, где продукты почти всегда безыскусны и есть в каждом холодильнике или навесном шкафчике. К числу таких рецептов относится и знаменитый капустный пирог. Если в вашем кулинарном арсенале его почему-то до сих пор нет, то делюсь с удовольствием. Вот только автора не знаю. У мамы в тетрадке он сохранился еще с тех времен, когда она заведовала архивом в Запорожском НИИ, где сотрудницы коллекционировали такие-то «вкусные записки», сделанные на копировальной синьке «чтобы всем девочкам хватило»…

Итак, достаём из домашних припасов половинку небольшого кочана капусты, 3 яйца, 5 столовых ложек сметаны, 100 граммов масла (обычно беру полпачки на глаз), 6 столовых ложек муки, чайную ложку разрыхлителя, две столовые ложки обжаренного кунжута, столовая ложка сахара, немного черного перца.

На противень, слегка смазанный любым маслом, выкладываем порубленную мелко капусту. Солим её на глазок, чуть сильнее, чем привыкли, перчим. Сливочное масло растапливаем, доводим до кипения и поливаем им капусту. Сметану взбиваем с яйцами, добавляем к ним сахар и соль (соли немножко), разрыхлитель и муку. Замешиваем однородное тесто. Заливаем капусту тестом, распределяем его равномерно по поверхности и посыпаем сверху обжаренным кунжутом.

Сорок минут в духовке при температуре 180 градусов и ленивая, но удивительно ароматная и сочная «недокулебяка» готова. Можно звать домашних и угощать их полезным, ароматным завтраком!

**Вкусные котлеты из цветной капусты**.

Наверное каждый из нас покупал бы цветную капусту (очень полезную, кстати) значительно чаще, если бы не кропотливая работа по её приготовлению. Согласитесь, даже простой рецепт капусты в кляре требует достаточно аккуратного разбора на соцветия, потом такого же аккуратного (чтоб не осыпалась) отваривания, затем купания в кляре и сухариках и, наконец, обжарки. Я тоже по этой причине редко готовила цветную капусту, пока в одном из домов отдыха в Адлере не попробовала котлеты из этого великолепного овоща. Допустив резонно, что две поварихи вряд ли бы стали готовить что-то особенно мудрёное для пятисот человек, я отправилась на кухню и вернулась с рецептом. Как оказалось, он, действительно, прост до гениальности, а результат превосходен. Теперь у меня есть

палочка-выручалочка и на праздничные дни, и на постные, и для худеющих подруг, и для гарнира, когда всё остальное просто надоело.

Капуста подходит и свежая и замороженная.

Нам нужно её примерно 1 килограмм (чаще всего покупаю кочан), по 2 небольших пучка укропа и петрушки, 2 яйца, полстакана муки, 2 зубчика чеснока, любые любимые специи по вкусу, соль тоже по вкусу.

Ничего не разбираем на соцветия. В самом крайнем случае просто режем капусту пополам или на четвертинки. Отвариваем в подсоленной воде 3 минуты после закипания. Откидываем на дуршлаг, обдаём холодной водой. Пробиваем капусту блендером или прокручиваем на мясорубке вместе с чесноком и зеленью. Добавляем соль, специи, яйца и муку. Замешиваем тесто как на густые оладьи. Жарим так же как оладьи – на сковородке на растительном масле до румяной корочки с двух сторон.

Котлетки получаются румяные, пышные, отлично прожаренные. Вы обязательно оцените этот рецепт и полюбите его! С обычной белокочанной капустой для котлет возни не в пример больше!

**Грузинский тёплый салат из печёных овощей**.

Если вы любитель шашлыка, или просто любите жаренное мясо, то этот грузинский салат – самое прекрасное оттеночное дополнение к мясу. Безусловно, блюдо вполне самостоятельное и его можно есть и просто с хлебом, но с мясом оно просто бесподобно. Тем более, что готовится всё предельно просто. А если есть большой противень с бортиками, то и сразу много (ибо съедается салат почти мгновенно).

Нам будут нужны: 2 крупных баклажана, 6 крупных сладких перцев, 4 помидора, 3 небольшие луковицы, 6 зубчиков чеснока, небольшой пучок кинзы, по вкусу лимонный сок, сахар, соль и черный молотый перец. Ну и, конечно, оливковое масло.

Все овощи тщательно и в нескольких местах прокалываем вилкой. С лука снимаем только верхнюю грязную шелуху, но не чистим тщательно. Смазываем, как следует овощи растительным маслом и отправляем в духовку. Запекаем при температуре 180 градусов до тех пор, пока у перцев и баклажан не почернеет кожица. Это займёт минут сорок. Примерно через 20 минут вам нужно будет перевернуть овощи.

Достаём овощи из духовки. Всё разрезаем пополам. У перцев аккуратно убираем семена (хотя грузины этого не делают). Затем столовой ложкой выгребаем из овощей пропечённую мякоть,

снимая её с кожицы. Мякоть нарезаем крупной соломкой. Измельчаем чеснок и кинзу, добавляем в салат, всё солим и перчим по вкусу. Добавляем лимонный сок, немножко сахара и немножко оливкового масла.

Не пытайтесь аккуратничать! Суть салата не в его красоте, а в букете ароматов и вкусов, которые он дарит. Едят салат тёплым. Но, уверяю вас, если приготовите с запасом, то ничуть не пожалеете. Он и из холодильника возвращается нежным, ароматным, ярким, вкусным, домашним!

**Молдавское картофельное жаркое с огурчиком и куриными сердечками**.

Это блюдо прекрасная демонстрация того, что даже не самые популярные в наших семьях продукты и не в самом своём привычном сочетании могут прекрасно подружиться и удивить нас оригинальным сочетанием.

Сразу скажу, что, по словам нашей приятельницы Клары, в их селе это блюдо считается свадебным. Точнее, его обязательно подают на всевозможных многолюдных торжествах, особенно после того, как выпито довольно много горячительных напитков. Оно прекрасно нейтрализует алкоголь, а кроме того создаёт отменную страховую подушку для дальнейшего веселья.

Для приготовления средней семейной порции нам понадобится 500 граммов куриных или иных птичьих сердец, 5 самых крупных клубней картофеля, какой найдётся в доме (или 8 средних), 2 морковки, 2 головки лука, 3 очищенных от кожуры солёных огурца, 6 зубчиков чеснока, чайная ложка томатной пасты, средний пучок зелени укропа, лавровый лист, соль и перец по вкусу. Опционно добавляем сладкую молотую паприку и черный молотый перец. Дело в том, что блюдо едят очень горячим, а наличие перцев в таком огненном вареве может еще больше обжечь рот.

Куриные сердечки отвариваем в подсоленной воде примерно час-полтора. Воды должно быть столько, чтобы она только покрывала сердечки.

На большой сковороде обжариваем крупно порезанные картофель, морковь и лук в большом количестве смеси растительного и сливочного масла. В конце обжарки (через 30 минут примерно), добавляем ложечку томатной пасты и соль.

В чугунок, керамический горшок или простую эмалированную кастрюлю складываем сердечки, обжаренные овощи и кубики солёного огурца. Добавляем лавровый лист и ставим кастрюлю в духовку, разогретую до 180 градусов примерно на 10 минут. За пару минут до окончания готовки,

добавляем в кастрюлю порезанный мелко чеснок и укроп, перемешиваем, выдерживаем оставшееся время и подаём на стол. При желании в жаркое можно положить сметану (как при подаче борща). Блюдо получается, действительно, очень ароматным, вкусным, сочным. Сердечки прекрасно держат температуру и не дают блюду быстро остыть.

**Постные котлеты «Помним 90-е»**

Постные котлеты (морковные, свекольные, «какопустные» – так выговаривал мой сын Сережка) появились в нашей семье не из любви к вегетарианству, не из-за православных постов, а по элементарной причине тотального финасового шваха. По окончании аспирантуры, с корочкой, которая никому не была тогда нужна и с весело-озорно-прожорливым семилетним сыном, мне пришлось искать работу, которая называлась загадочным словом «менеджер». Ну, менеджер, так менеджер. Зарплата в конверте, слава Богу, не раз в месяц, а ежедневно, по итогам продаж. Её хватало на проезд на работу, с работы, обратно, на покупку 2 сосисок, хлеба, макарон раз в три дня и овощей-фруктов тоже раз в три дня. Я тогда даже картошку научилась покупать не килограммами, а штуками. Но ничего! Выстояли, выдюжили и даже умудрились сохранить по сей день спонтанные кулинарные «изюминки», рожденные в попытке как-то разнообразить меню моего пострелёныша. С тех пор готовлю постные котлеты исключительно по этим рецептам, пусть даже и не правильно.

Первыми у нас в доме прижились котлеты свекольные. Мы очень любили салат из свеклы с чесноком и растительным маслом, но накормить им мальчишку «от пуза», было трудновато. Тогда-то я и попробовала потереть отварную свеклу, как обычно, вернуть её в кастрюлю, добавить чуток воды, растительного масла, всыпать манку… Всё делала на глаз, манку сыпала и подваривала, подтушивала в кастрюльке, пока масса не становилась плотной, пригодной к тому, чтобы слепить котлеты. А дальше просто. Вмешивала в фарш пару-тройку раздавленных зубчиков чеснока, соль, перец, обваливала котлеты в панировочных сухарях и жарила по 2-3 минуты с каждой стороны на растительном масле. Серёжка, который (по наследству от меня) унаследовал нелюбовь к хлебу, от души наедался этими котлетами и я не переживала, что он будет в школе и на продленке голодным. Они такие сытные, что даже растущий организм насыщают на добрые 8-10 часов.

А вот с морковными котлетами вышла другая история. Я пробовала повторить с морковкой свекольный фокус – сын ел и кривился. Чеснок и морковь не дружат совсем. У других – не

знаю, а у меня – нет. Но мне пришла в голову идея, как заставить сына есть фрукты (которые он тоже по наследству, не любил, как и я).

Я взяла 4 средние морковины, 1 крупное яблоко, 1 банан, сахар (4 столовые ложки с горкой), чуть-чуть соли, манку и муку. Муку добавила потому, что на тот момент в доме было мало манки и фарш получился жидким. Поелику результат очень понравился, то потом так и оставила муку в рецепте. Морковь, яблоко и банан трём на средней тёрке или проворачиваем на мясорубке, кладём в алюминиевую кастрюльку, добавляем сахар и чуточку воды, доводим пюре до кипения и всыпаем манку (примерно половину стакана). Когда манка разварится, выключаем огонь и подмешиваем в фарш муку, так чтоб котлеты получились плотненькими, сильно гуще, чем оладьи. Можете добавить ванильный сахар и корицу. Морковные котлеты я не панирую, жарю просто на растительном масле, выкладывая горки фарша столовой ложкой и прихлопывая их до получения симпатичных кругляшек чуть толще сантиметра. Благодаря сахару, котлеты схватываются и не разваливаются. Пару минут с каждой стороны и вкуснючий детский десерт готов!

Повторю, я не фанат этих котлет. Но сын и друзья его – иное дело. Даже когда минули тяжелые времена, когда сын превратился из пацаненка в юношу, я всегда жарила эти котлеты про запас и много. Как правило, возвращаясь с работы в 10 вечера, обнаруживалось, что «прозапас» исчез полностью, а чистая кастрюля и довольная физиономия Сережки говорили о том, что труды мамины не были напрасны…

**Турецкий лукум**.

Очередной раз повторю, что все мои рецепты подсмотрены у конкретных людей, в конкретных городах, странах, при конкретных обстоятельствах, а посему они не претендуют на звание «классических», зато опробованы неоднократно и оставлены в семье навсегда, ибо вкусны безмерно. Вот и турецкий Лукум я осваивала именно в Турции, когда мы вместе с мамой и её сестрой (бабушкой Дусей) выбрали в качестве «экскурсии» мероприятие под названием «Рыбалка на высокогорном озере». Экскурсия была так себе, рыбалка не задалась, толпа человек в сорок пробегала от одного конца плота до другого с разгромным счетом 400:0 в пользу рыбы (столько раз мы все закидывали удочки и столько возвращали их себе с пустыми крючками)… Видимо аттракцион нужно было честно назвать «Кормление рыб». Но вернемся к лукуму. Мы поднялись на гору, где, предположительно должны были трапезничать и разговорились с

пожилым турком, прекрасно говорящим на русском. Он принёс нам несколько вкуснейших лукумин (не таких, какие продают в магазине) и мы тут же попросили рецепт. Пока не приготовила дома сама – нервничала, всё ли я поняла и записала правильно. Оказалось, что всё!

Так что, поехали! Предупреждаю сразу, приготовление лукума равно небольшой тренировке с гантелями. Зато всё понятно и просто.

Нам нужен полный граненый стакан крахмала, стакан и еще половина стакана воды (для сиропа и для крахмала), граммов 100 поджаренных орехов (фундука, грецких, фисташек или даже кешью), 300 граммов сахара, 200 граммов любых кислых ягод или фруктов из морозилки (если берете косточковые, то чуть больше), чуток ванильного сахара и чуток лимонной кислоты (щепоть примерно). А дальше – минимум времени и максимум физического труда, увы…

Заливаем в кастрюлю стакан воды и всыпаем в неё сахар. Доводим до кипения сироп, перемешиваем (один раз), уменьшаем огонь до минимума, накрываем крышкой и кипятим, не прикасаясь, минут 10-15. За это время блендером пробиваем наши ягоды (чем они кислее, тем лучше), а потом пропускаем пюре через сито, чтобы кусочки кожуры или зернышек не попали в пюре). В это же время в духовке или на сковороде поджариваем (подсушиваем) наши орехи, чтоб взбодрить их аромат и вкус. Открываем крышку кастрюли с сиропом и убеждаемся, что он стал золотистым (лимонным), стекловидным, тяжеленьким, плотным. Добавляем к нему ягодное пюре, перемешиваем, оставляем булькать, и разводим крахмал в половине стакана воды. Все же помнят, что крахмал нужно будет постоянно помешивать ложечкой, чтоб он не осел на дно? Вот и отлично! Крахмальную смесь вливаем в кастрюлю с сиропом и пюре и очень-очень быстро начинаем взбивать лукумную массу деревянной лопаткой, следя, чтоб ничего на донышке не пристало. (Турецкий дедушка говорил про венчик! Но венчиком у меня как раз и не получилось ни разу. Я сразу бралась за лопатку). Капельку лукума пробуем на вкус (не обожгитесь) и регулируем кислоту лимонной кислотой, а аромат ванильным сахаром…. Когда масса станет заметно густой, а рука подаст первые признаки усталости, всыпаем орехи и продолжаем вымешивать лопаткой массу на медленном огне. Мой вам совет – чаще меняйте руки, или позовите на помощь мужа! Физзарядка приличная. Вымешивайте лукум до той стадии, пока он не начнет держаться плотным колобком, не растекаясь на огне по дну. Не останавливайтесь, когда лопатка будет просто оставлять за собой

чистую дорожку. Вам нужен именно шар лукума. Теперь, когда вы его получили, застелите прямоугольный судок (хоть железный, хоть силиконовый) пищевой пленкой и густо посыпьте дно крахмалом. Плёнка обязательна! Иначе даже на силиконе, при вытряхивании останется добрая часть впаявшегося насмерть лакомства! И крахмал обязательно – он вберет остатки влаги. Забываем о лукуме на 12 часов, оставив его где-нибудь в сухом, прохладном месте. Можно и дольше! Но кто ж выдержит?! Осталось перевернуть судок, снять пленку, порезать острым ножом лукум на куски, а каждый из них дополнительно обвалять в смеси крахмала и сахарной пудры. Так лукум может не стареть неделями… Хотя, кто ж ему даст постареть… У меня дольше суток он еще не продержался!

**Турецкая рапсодия «Пять звёзд».**

Расскажу вам о блюде, которое получится даже у самой неопытной хозяйки, потому что испортить его нельзя! Подсмотрела я его в далеком 1995-м году, когда мы только-только начинали осваивать турецкие курорты, наплыва россиян не было, пиитета к ним тоже, а посему селили нас даже в приличных отелях, скажем так, не в самые хорошие номера. Поэтому каждое моё раннее утро начиналось одинаково. В пять утра я выходила на импровизированное крылечко покурить, а в трёх шагах (буквально) за большим стеклянным окном старый турецкий повар начинал готовить одно и то же блюдо, которым, собственно, нас и кормили все завтраки, добавляя к нему яйца, выпечку и сыры с невкусными пластиковыми колбасами и ветчинами. Но даже ради одного этого блюда стоило приехать в Турцию! Как часто потом я вспоминала этого дедушку с благодарностью, особенно в те минуты, когда гости на пороге, а угостить их нечем. Для этого блюда нам будут нужны самые простые продукты: лоточек любого фарша (даже магазинный подойдет), 1 баклажан, 1 сладкий перец, 1 помидор крупный, головка лука, стакан томатного сока и соль с перцем. Всё!

Баклажан режем кружочками, присаливаем и отставляем в сторону. В фарш добавляем мелко порезанный лук (половинку головки), соль и перец. Вымешиваем и тоже отставляем в сторону. На сковороде зажариваем лук, сладкий перец (режем мелко-мелко) и порезанный кубиками помидор. Через 6-8 минут вливаем томатный сок и увариваем еще минут 10, не забывая присолить и приперчить.

А дальше просто: берем форму для запекания, смазанную растительным маслом, и начинаем наполнять её баклажанами и фаршем. Повар делал просто: намазывал на кружок баклажана

ложку фарша, устанавливал его боком в форму и тут же пришлёпывал следующим «бутербродом». У меня, как правило, фарш не такой жидкий, поэтому я просто чередую в формочке колёса баклажан и шарики фарша. Осталось залить эту красоту зажаркой, чуток припудрить любой зеленью (петрушкой, укропом, мятой, кинзой) и поставить запекаться 30 минут при температуре 180 градусов. На выходе у вас получится то самое классическое турецкое блюдо, которое в этой стране подают в любой кофейне или ресторане. Чуть резковатое, чуть горьковатое, влажно-хрусткое, аппетитное.

P.S. А теперь, внимание! О вреде или пользе «улучшений», которые изменяют блюдо до неузнаваемости. Однажды я готовила эти баклажаны вместе с мамой. «Добавь в зажарку сахарку, больно кисло!» – посоветовала мама. Я добавила. «Как ты зелень оставляешь сверху? Она же просто высохнет и всё! Покроши чуточку брынзы или потри сыр!». Я потёрла. А потом мы достали блюдо из духовки…. Запах Турции исчез совсем! Напрочь! Это получилось что-то вкусное, что-то украинско-итальянское, но не турецкое ни разу! Всего чуток сахара и сыр, всего «два предмета» меняют вкусовое «звучание» блюда до неузнаваемости! Так что на кухне мелочей не бывает!

**Цимес**.

Рецепт уникальный, хоть, может, и не классический.

Это истинная правда, ибо вкуснее цимеса (который по меткому замечанию моей подруги стал уже идиоматическим выражением, а не названием блюда) сложно что-то изобрести. Я уже рассказывала вам в предыдущих книгах про Анну Ароновну и Бориса Абрамовича, которых (по-соседски) я считала почти родными бабушкой и дедушкой, ибо они никогда не повышали на меня голос, с удовольствием возились со мной в любое время суток, если мне приходила блажь в голову «поиграть» или «поговорить», а бабушка и мама были очень заняты… А еще они всё время угощали меня чем-то фантастически вкусным, чего ни в нашей семье, ни у бабули Лиды никогда не готовили. Но в ряду вкусностей, которые я лопала за обе щеки у этой замечательной, но увы, бездетной пары старичков-неразлучников, было одно блюдо, которое Анна Ароновна готовила всегда в сентябре (в те годы я считала, что это ко Дню Учителя, не зная про еврейский Новый Год). И угощался им весь двор. Я запомнила название – «цимес», потому что моя бабушка Аня всегда называла этим блюдом любую вкуснятину, которая ей особенно нравилась. Но цимес Анны Ароновны – это был просто пир души. Забудьте о том, что цимес должен быть постным! Нет!!!! Только с курочкой, с

нежной, жирненькой, ароматной домашней курочкой и приготовленный только так, как готовила когда-то она!

Но запаситесь терпением. Ибо нам будут нужны (растительное масло (немножко), килограмм лука-порея (в крайнем случае, белого или красного сладкого лука), куриного филе, срезанного со всей тушки тоже килограмм, килограмм морковки, килограмм картошки рассыпчатого сорта, килограмм тыквы (если только мякоть считать, то граммов 700), стакан вкусного белого вина, стаканов пять куриного бульона, который мы получаем от косточек курицы, с которых срезали мясо, 200 граммов клюквы (или красной смородины), 200 граммов кураги, 200 граммов инжира, 100 граммов чернослива без косточки, столовую ложку тяжелого густого меда, четверть ложечки корицы и столько же сухого мускатного ореха, серьезный пучок петрушки, ну и соль с перцем по вкусу… Как видите, запасов должно быть много! А самое главное, ничего нельзя ничем заменять!!!!!! Особенно инжир, корицу и мускат!

Ну, а теперь поехали готовить!

Первым делом крошим и обжариваем в нагретом растительном масле лук-порей. Обжариваем ровно до той стадии, когда из казанка потянет сладко-сладко и вкусно-вкусно. Это мгновение каждая хозяйка ловит по своему. Мы не пересушиваем лук, не провариваем его, мы его унюхиваем. Теперь добавляем в казан мелко порезанную курочку, слегка увеличивая огонь. Жарим минут 15, помешивая. За это время режем морковь кружочками, а тыкву и картошку ломтиками (как будто мы будем делать обычную жареную картошку) . Всыпаем овощи. Перемешиваем, выжидаем пару минут и вливаем в казан бульон и вино, солим, перчим, добавляем мускатный орех и корицу. Убавляем огонь и даем овощам потомиться (от момента закипания) минут десять. Теперь добавляем петрушку (большой пучок крошим мелко) и наш мёд. Должно снова потянуть от казана сладеньким и прямо слезливо-ароматным до невозможности.

Пока оно там зреет и нежится в казане, мы споро порежем половинками курагу, чернослив и инжир (фигу). Запускаем сухофрукты и клюкву (в Запорожье за отсутствием оной брали красную смородину), уменьшаем огонь и выдерживаем еще тридцать минут.

Это так нереально вкусно, что еще в процессе готовки под вашей дверью соберутся все соседи. А если вы живёте на первом этаже, то еще и под окном.

Цимеса, как вы поняли, получается много. Хватит всем! Ну и самое главное в нём то, что он необыкновенно хорош в горячем

виде, но еще более чудесен в остывшем, добытом ночью из холодильника виде…

**Учимся разбираться в яйцах и молочных продуктах**

Пожалуй, молочные продукты и яйца домашней птицы – вот те продукты, которые наши граждане всё чаще и охотнее начинают покупать на рынках. Пугалки про нестерильное молоко действуют сейчас менее убедительно, чем пакет молока из супермаркета, который даже в открытом виде хранится год, не прокисая. А многочисленные репортажи о сплошном пальмовом масле, обнаруженном в сырах и сливочном масле, соя, вместо творога, требования Роспотребнадзора об обязательной маркировке товаров словами «молочносодержащий» или «творогообразный» (я уже и запуталась в этих чудовищных неологизмах) и вообще привели к тому, что на прилавки магазинов я лично поглядываю с опасением.

Но мне проще. Я много лет общаюсь с фермерами напрямую, у меня даже был опыт создания фермерского интернет-магазина (не очень успешный с коммерческой точки зрения, но, безусловно, очень полезный). А как быть тем, кто, как моя мама, просто боится рынков (после оптушек 90-х с гнилыми продуктами импортных беспредельщиков)?

Давайте учиться выбирать молочный скоропорт.

Первым делом ориентируемся на день покупки. Суббота – это не только ваш выходной день, но и день приезда фермеров. Места на рынках стоят сейчас дорого, поэтому фермеры стараются подгадать свой приезд к самому «ярмарочному» времени, как правило, к субботнему утру. Вот на это время и ориентируйтесь, планируя поход на рынок. Не забегайте перед закрытием в надежде на скидку. Её вы, возможно, и получите. Но ведь и молоко, творог, сметана – продукты скоропортящиеся!

Кроме того, не пытаемся искать самый пафосный и крупный рынок города. Даже в небольших городках Подмосковья (это проверено!) одно торговое место на рынке стоит 40-50 000 рублей в месяц. Поэтому его выкупают или перекупщики фермерской продукции, или сами фермеры, но тогда они вынуждены очень сильно повышать стоимость своей продукции. Кроме того, на небольших рынках, как правило, бабушки-продавщицы или их дочки и внучки знают почти всех покупателей в лицо. Они не продадут вам негодный товар, потому что вы завтра придёте к ним с претензией.

Обязательно обращайте внимание на внешний вид продавца, на то, как он взвешивает и фасует продукцию, где хранится его разовая пластиковая тара. Сегодня продавцу совсем не сложно

надеть одноразовые перчатки при фасовке и снять их, получая от вас купюры. Если продавец одними и теми же пальцами поправляет сметану в коробочке и отсчитывает сдачу – улыбнитесь и попрощайтесь.

Покупайте творог и сметану на 2-3 дня максимум, масло на неделю, а молоко, если планируете его сохранить подольше, обязательно прокипятите 2-3 минуты. Пусть не так вкусно, зато безопасно и не скиснет!

Не бывает 1,5%-ного фермерского молока. Массовая доля жира в домашнем коровьем молоке редко меньше 4-5%, а как правило, она даже больше. Срок годности такого молока – 36 часов. Его лучше использовать для сырников, запеканок. Стоит поинтересоваться, подогревает ли фермер молоко после дойки – пастеризация нужна для обеззараживания. Если вы покупаете молоко у одного и того же фермера в течение длительного времени можно расслабиться и позволить себе стаканчик некипяченого молока. Но не больше, потому что, увы, наши желудки за десятилетия отвыкли от деревенского молока и вы запросто можете заработать диарею даже на самом качественном и свежем парном молоке.

Творог в зависимости от сезона меняет вкус: летом он сладкий, поскольку коровы пасутся на свежей траве. Осенью и зимой коровы питаются сеном и силосом – молочные продукты приобретают кисловатый вкус. Масло, произведенное летом, более желтое, чем то, что сбито зимой. Попробуйте кусочек: плохое масло будет горьковато-пережженным, а от хорошего останется свежее послевкусие.

Сделайте исключение для покупки молочных продуктов в тот период, когда коровы становятся на отёл. Ни творог, ни сметана, ни масло вас в этот период вкусом не порадуют, они будут горчить и приобретут лёгкий посторонний запах (не очень приятный).

Однако, сколько бы я не убеждала друзей и читателей в полезности именно продуктов с рынка, всегда обязательно найдутся те, кто заявит, что на рынке сплошные бактерии и инфекции и отправится за молочными продуктами в магазин. Поэтому и этим скептикам я рискну дать пару советов по выбору молока.

Проверьте молоко на цвет. Оно должно быть белым или чуть кремовым, хорошего окрашивания. Вылитое в стакан молоко не должно напоминать (даже при общей плотности) разбавленные снежно-белые белила или быть прозрачно-водянистым, или иметь голубоватый оттенок. Такое может произойти только в том случае, если молоко многократно прогоняли через сепаратор или

если его просто разбавили водой.

У оставленного в стакане молока через пару часов должна появиться на поверхности пленка сливок. Если вы взболтаете их, растворите в молоке, они снова всплывут к поверхности. Если сливки не появляются – вы купили восстановленное порошковое молоко или еще какую-нибудь синтетическую экзотику.

**Питьевое** молоко означает, что оно пригодно для питья в сыром виде. Но сегодня под это понятие попадает столько видов молока, разнящихся по количеству белка, составу, жирности, что говорить нечто конкретное можно лишь об определенной марке, а не о понятии.

**Пастеризованное** молоко прогревается не дольше получаса при температуре не выше 70 градусов. Это именно тот способ, которым сегодня пользуются крупные фермерские хозяйства. Хранится такое молоко даже в закрытой таре не дольше 36 часов после чего скисает. Пастеризация – самый щадящий способ переработки молока.

**Ультрапастеризованное** молоко – это, скорее, игра слов на привычном термине «пастеризованное». Это молоко прогревают до 138 градусов, правда, всего секунду. Специалисты говорят, что это молоко сохраняет все свои полезные свойства. Вероятно. Но я не очень верю в то, что есть в природе витамины, которые выдерживают пусть кратковременный, но суперсильный нагрев. Естественно, хранится такое молоко уже значительно дольше – месяц.

**Стерилизованное** молоко – это то же прогрев до 138 градусов, но уже в течение 30 минут. Я даже не буду комментировать полезные свойства такого молока. Наверняка специалисты сделают это лучше меня. Я бы такое молоко пить не стала. Если только выбор бы стоял между «Вам пиво или молоко?». Поскольку пива я не пью совсем, выбрала бы молоко. Ну, и полугодовой срок хранения впечатляет… Поймите меня правильно: я ЗА отсутствие инфекций. Но пить молоко только потому, что в нем при огромной температуре не убивается главное – кальций – я бы тоже не стала. Повторюсь, для дополнительно получения кальция я куплю кальцимин, а молоко для меня важно именно балансом и присущих ему бактерий, и лактозы, и аминокислот, и белков, и жиров, ну и кальция, естественно. Но всё в балансе!

Есть еще два интересных термина, с которыми мы сталкиваемся в магазинах: **витаминизированное** молоко и **восстановленное** молоко. Первое получается путем добавления к молоку, которое прогнали через сепаратор и сильно обезжирили кучи всяческих витаминов от A до D и C. (A, скорее всего, и еще

больше, включая микроэлементы и прочую аптеку). Наверняка есть любители такого молока, но я бы не писала книги о вкусной и здоровой пище, если бы считала, что витамины и минералы должны попадать в организм из составленного фармацевтом коктейля.

Восстановленное же молоко – это молоко из порошка. Сами понимаете, что в этом молоке из-за технологии получения порошка, полезных веществ нет никаких.

Есть еще один хитрый термин – «цельное» молоко. Товаровед крупнейшей торговой сети честно мне объяснила, что самое распространенное «цельное» молоко стандартной жирности 3,2% – это то же самое восстановленное молоко или, как иногда пишут, «нормализованное». Так что делайте выводы сами.

Хочу коснуться еще одного вопроса, нашумевшего последнее время. Откуда-то появился миф, что молоко полезно исключительно детям, а взрослым вредно. Но дело не в том, вредит оно или нет взрослому организму, а как раз в том, о чём я сказала выше: из-за тотальной замены натурального молока у многих из нас (особенно тех, кто долго лечился антибиотиками или имел в анамнезе заболевания ЖКТ) организм практически разучился перерабатывать лактозу.

Лактоза – это молочный сахар, который содержится в молочных продуктах. Чтобы она усвоилась, в кишечнике здорового человека вырабатывается специальный фермент – лактаза. Даже у здорового человека с возрастом количество вырабатываемой лактазы уменьшается. Что же говорить о тех, кто долго был лишен необходимости её производить, потребляя только молочные заменители? Да, назад ничего не отыграешь. Употребление деревенского молока вызовет неприятные явления – тошноту, повышенное газообразование, диарею. Но истинной, генетической паталогии – непереносимости лактозы – встречается очень мало. Для таких людей альтернативой молоку могут являться кисломолочные продукты, в частности, кефиры, простокваши, ряженки и йогурты.

В принципе, здоровое питание подразумевает употребление трёх молочных продуктов в течение дня (молока, творога и кефира, или кефира, сметаны, сливок с кофе и т.п.), в первую очередь, потому что молочные продукты богаты такими жизненно важными нутриентами как молочный белок, кальций, фосфор. Кальций необходим для костной системы, а также для нервной и сердечно сосудистой систем, влияет на работу мышц. Кальций не синтезируется нашим организмом и поэтому должен поступать извне. Три порции молочных продуктов в день обеспечивает примерно 80% от суточной нормы потребления кальция. Кстати,

молочные продукты очень удобны для перекусов, ибо они обладают невысокой калорийностью, и помогают соблюдать правила сбалансированного питания, защищая от переедания.

Молочный жир в умеренных количествах не оказывает вредного воздействия на организм здорового человека. Молочный жир содержит жирные кислоты необходимые для нашего организма. Прямой связи между ожирением и регулярным потреблением молочных продуктов не выявлено, есть ряд исследований, в которых показана связь между потреблением нежирного йогурта и снижением веса.

Хочу еще раз подчеркнуть, что если вы не испытываете проблем со здоровьем, то у вас нет необходимости чрезмерно увлекаться обезжиренными молочными продуктами. Ведь молочный жир, как и любой жир, является источником энергии. Поэтому потребление молочных продуктов с нормальной жирностью в рамках сбалансированного питания и активного образа жизни не повредит вашему здоровью.

Отдельного разговора заслуживают такие молочные продукты как сыры.

Сразу оговорюсь, что российские сыры в других странах не известны. Ещё со времен СССР многие наши сыры рецептурно копировали популярные марки, поэтому прежде, чем перейти к классификации, я хочу отдельно выделить нашу российскую сырную карту. Итак, аналогами знаменитого пармезана по твёрдости, но не по вкусу могут (отчасти) служить: Смоленский, Голландский, Рокишкис, Джюгас, Швейцарский.

Для замены Маскарпоне или Филадельфии (американского аналога Маскарпоне) можно использовать российские сыры Президент, Альметте, Дружбу в виде их расплавленной, мягкой сырной массы.

Знаменитый Российский сыр является аналогом немецкого Тильзиттера, рецептура которого так же была заимствована у французского Пор-Салю, который в отличие от перечисленных аналогов не получил такого глобального распространения.

Голландский сыр рецептурно, но не вкусово, в итоге напоминает Грюйер.

На самом же деле, лучше познакомиться с первоисточниками, то есть с сырами, которые благодаря уникальным сычужным закваскам и ферментам дали не только в России, но и по всему миру толчок к развитию местных сыроварен и сегодня случается так, что мы лучше знаем и больше покупаем, так сказать, дальнего родственника, а не его исторического пращура. Надеюсь, по таблице вы догадаетесь, чем из отечественного или импортного сырного изобилия можно заменить довольно дорогие сыры-матки.

СВЕЖИЕ СЫРЫ:

Козий сыр Шевр – в молодом возрасте имеет мягкий вкус, который становится с возрастом всё острее, бывает с травами и перцем, сильно крошится, добавляется в салаты, пасту, начинку для пирогов и запеканок.

Крем-чиз или сливочный мягкий – старинный английский коровий сыр с резким привкусом, богатый, жирный, самодостаточный. Используется для пасты и сладких соусов.

Фета – прямой аналог знаменитой брынзы (фета – старше на пару столетий) – белый цвет, острый или солёный вкус, готовится из всех видов молока, используется для салатов, начинок и для мусаки.

Фромаж блан – французский основоположник целой семьи сыров, белого цвета, чуть островатого вкуса, мягко-рассыпчатый, используется для начинок, пасты или любых иных кулинарных рецептов.

Маскарпоне – итальянский кремообразный сыр из сливок, сладкий, с богатым молочным вкусом, используется для

приготовления тирамису, сладких соусов и фруктовых салатов.

Моцарелла – бело-кремовый сыр в виде сгустка (величина сгустка может вариьироваться), нежного, нейтрального вкуса, приятной упругой консистенции. Используется для салатов (в первую очередь Капрезе) и для пасты.

Рикотта – это молодой сыр-творог пониженной жирности, мягко-рассыпчатый, мажущийся, влажный. Используют чаще всего для десертов: наполнения заварных или слоёных трубочек и для чизкейка.

Домашний сыр (фермерский, адыгейский) – единственный из сыров, на пальму первенства в производстве которого не может претендовать ни одна страна мира. Это самый твёрдый из свежих сыров, его можно резать ножом, у него мягкий, нейтрально-пикантный вкус, сливочный аромат. Его используют для приготовления пасты, выпечки, фарша, десертов и бутербродов.

Бурсен – плавленый сыр мягкой консистенции, часто с зеленью и другими добавками для намазывания на хлеб.

МЯГКИЕ, ЗРЕЛЫЕ, ПЛЕСНЕВЫЕ СЫРЫ В СЪЕДОБНОЙ ОБОЛОЧКЕ:

Бри – светло-желтый мягкий диск с остро-пикантным вкусом и съедобной оболочкой, использующийся как отдельное столовое блюдо и для бутербродов.

Камамбер – сыр из козьего или коровьего молока, желтого цвета, диск с молочно-серой корочкой, остро-мягкими грибными нотами и съедобной корочкой. Используется как столовый сыр и для бутербродов.

Эксплоратер – сыр в виде золотистого бочонка или колеса, с очень богатым вкусом сладких сливок. Используется для подачи с шампанским или как столовое блюдо.

Лимбургский – сыр в виде кирпичика с коричневым налётом, восковой, с очень ярким вкусом и запахом. Служит для подачи с фруктами и овощами на десертной или сырной тарелке.

Таледжо – сыр в виде желто-белых квадратиков, кисло-солёного вкуса, маслянистой консистенции. Это «крепкий» сыр (как алкоголь) с мелкими дырками и тонкой корочкой. Используется как столовый, для салатов и многих других блюд средиземноморской кулинарии.

Эпуас – сыр в виде дисков соломенного цвета, с сильным вкусом и очень специфическим запахом (как у фрукта дуриан). Сыр мягкий, с тонкой корочкой, подают как столовый сыр, а так же используют для многих блюд, чтобы придать им пикантность.

Реблошон – сыр в виде диска слоновой кости, с мягким, сладким очень мощным вкусом, с масляно-ореховыми нотами. Сыр используют для бутербродов и как столовый.

ПОЛУМЯГКИЕ СЫРЫ:

К этому, а так же твёрдому виду сыров относятся 90% сыров, производимых в нашей стране.

Фонтина – умеренно желтый цвет, мягкий вкус с ореховыми, травяными и фруктовыми нотами, используют для фондю и всех тех блюд, где требуется быстрое плавление сыра.

Ховарти – сыр в форме буханки или паляницы, светло-желтый, с маленькими дырочками, часто ароматизируется травами, специями, перцем. Идеально подходит для бутербродов.

Морбье – сыр в виде круга светло-желтого цвета со съедобной прослойкой из древесной золы. Очень интересный вкус с нотами фруктов и орехов и ароматом мёда. Идеальный столовый сыр для сырной тарелки.

Монтрей Джек – кирпичик светло-желтого цвета, при длительном вызревании переходит в разряд тёрочных сыров. Часто ароматизируется перцем Халапенья для отдельной подачи или для пиццы, а так же для присыпки запеканок.

Мюнстер – круг или кирпич желтого цвета с оранжевой коркой. Чем этот сыр старше, тем он острее. Вкус акцентный, узнаваемый, консистенция восковая, с мелкими дырочками, подходит для любых блюд, так как отлично плавится.

Пор-салю – традиционный альпийский сыр жёлтого цвета с оранжевой коркой, однородный, мягкий с крохотными дырочками. Сыр сочетается с сырым луком, с пивом, отлично плавится.

Качиотта – знаменитый сыр с мелкими дырочками и толстой желтой восковой коркой. Сыр самого быстрого созревания и сладковатого вкуса, часто ароматизируется чили или травами. Хорошо плавится, но чаще используется просто отдельно, как столовый сыр.

ТВЁРДЫЕ СЫРЫ:

Канталь – цилиндр светло-желтого цвета, маслянистый, консистенция рассыпчатая, но твёрдая. Подходит для приготовления салатов, для бутербродов и для подачи с фруктами.

Чеддер – сыр умеренно-желтого цвета круглой или квадратной формы, резковатого вкуса и запоминающегося запаха, который сильнее раскрывается в молоке и в горячих блюдах. Отлично подходит для бутербродов, для подачи с пивом, является важным ингредиентом во многих блюдах, в частности, в молочных кашах.

Эмменталер – сыр с большими дырками, головкой кругло-плоской формы, с богатым фруктово-ореховым вкусом. Сыр подходит для фондю, бутербродов и отлично плавится.

Гауда – сырный круг покрывается чаще всего красным воском, подчеркивая красивый янтарный или ярко-желтый цвет сыра. Сыр однородный, с мелкими дырками и ореховым послевкусием, которое усиливается кофе или черным чаем. Этот сыр можно натирать, к тому же он отлично плавится.

Манчего – цилиндр белого или желтовато-серого цвета с коричнево-серой коркой, солоноватый, с ореховыми нотами и аккуратными дырками. Отлично подходит для салатов, для столовой подачи и для натирания.

Проволоне – яркий во вкусовом смысле сыр в форме груши, колбасы или шара, с сочного цвета темно-золотой коркой, острый, эластичный, прекрасно коптится. Сыр подходит для подачи с маслинами и оливками, хлебом, нейтральными или маринованными овощами. Он отлично плавится.

Грюйер – один из популярнейших сыров в виде плоского круга с коричневатой коркой и практически бесцветным телом. Имеет сильные фруктовые и ореховые ноты во вкусе и послевкусии. Предназначается для посыпания супов и горячих блюд, считается одним из важнейших компонентов кулинарии.

ГОЛУБЫЕ СЫРЫ С ПЛЕСЕНЬЮ:

Сразу скажу, что самый популярный у нас в стране немецкий сыр Дор Блю – вкусный и, по своему, интересный, я не рассматриваю в том смысле, что он не является общепризнанным в мировой классификации «законодателем мод». И хотя сыр насчитывает уже более 100 лет, он получил распространение лишь у себя на родине и на всём постсоветском пространстве. Это вкусный и полезный сыр, напоминающий сразу все свои титулованные французские и итальянские аналоги.

Даниш-блю – это кирпичики или цилиндры белого цвета без корки с красивой мраморной плесенью, острые, солоноватые, крошащиеся. Используются для заправок, салатов, пасты.

Горгонзола – козий или коровий сыр в форме круга желтого цвета с красивыми голубыми прожилками, острый, пикантный, нежно-масляный, ломкий. Отлично подходит для пиццы, пасты, салатов. Считается одним из самых популярных в мировой кулинарии.

Рокфор – сыр из козьего молока в виде цилиндра цвета слоновой кости с сине-зелеными прожилками. Имеет мягкий пряный вкус, легко крошится, используется для салатов и как столовый сыр.

Стилтон (с него сделана армянская копия – рокфорти) практически идентичен рокфору, но готовится из коровьего молока, а потому сильно тверже рокфора. Используется для салатов и как столовый.

Спениш Блю – готовится из всех видов молока (коровьего, козьего, овечьего), имеет голубовато-пурпурные прожилки и солёно-острый вкус. Сыр очень ломкий. В РФ встречается в виде своего производного из коровьего молока, но тоже сорта Спениш-блю под названием Кабралес. Используется для салатов и как столовый сыр.

Пон рейес – цилиндр цвета слоновой кости с бледно-голубыми прожилками. Имеет очень богатый вкус с ноами лимонного сорго и морских водорослей (йода). Отлично подходит для салатов, заправок и как десертный, столовый сыр для дижестивов.

ТЁРОЧНЫЕ ТВЁРДЫЕ СЫРЫ:

Пармеджано Реджано (пармезан) – большой цилиндр соломенного цвета с лёгкой корочкой, острый, пряный, солёный, с ярким ореховым привкусом. Широко используется в кулинарии для посыпки паст и ризотто, корку добавляют в запеканки, супы и каши.

Асьяго – желтый круг с сероватой коркой, с мягким остреньким вкусом, отлично подходящий для салатов (изначально в «Цезаре» именно Асьяго), для бутербродов, для запекания с хлебом и для подчеркивания в десертах вкуса сладких фруктов.

Пекорино Романо – сыр, который производится из козьего, овечьего и коровьего молока, в виде высокого цилиндра, белый с тонкой тёмной коркой. Сыр имеет сильный остро-солёный вкус, выраженную перечность, легко крошится. Используется для салатов, пасты, ризотто.

Сап-Саго – лёгкий сыр из пахты или сыворотки пониженной жирности, выпускается в форме усеченного маленького конуса светло-зеленого цвета, пикантный, острый, резкий, с нотами шалфея и салата-латука. Очень твёрдый. Используется для соусов, супов, салатов, подаётся вместе с йогуртом или мягким сливочным маслом.

Грана Падано – цилиндр ярко-желтого цвета, мягкого вкуса, высокой твёрдости. Незаменим для посыпки любых кулинарных изделий, часто заменяет более насыщенный пармезан там, где не требуется акцент на сыре.

**Яйца**.

Зачастую молочные продукты на рынках продаются вместе с яйцами. Действительно, большинство хозяйств (особенно не больших) держат три-четыре коровы или козы и пару десятков кур, несущих яйца. Потому многие мои знакомые фермеры – поставщики молока, являются для меня и поставщиками яиц.

Как правильно выбрать их на рынке или в магазине?

По российским стандартам на каждом яйце должен стоять штамп с определенной маркировкой. Это позволяет установить категорию яиц и максимальный срок их хранения.

Так, первый знак на маркировке с буквой «Д» будет означать, что яйца диетические и хранить их можно не больше 7 суток. «С» – столовое яйцо, которое хранят не больше 25 суток.

Второй знак на маркировке указывает на сорт продукта. Это определяется в зависимости от его массы. Обращайте на это тоже внимание: «В» (высшая категория) – яйцо весит 75 г и больше; «О» (отборное яйцо) – его вес будет от 65 до 75г; «1» (первая категория) – от 55 до 65 г; «2» (вторая категория) – от 45 до 55 г; «3» (третья категория) – от 35 до 45 г.

Иногда на упаковке с яйцами встречаются дополнительные обозначения того, что этот продукт обогащен йодом и селеном. Это говорит о том, что производитель добавлял в корм специальную обогащенную смесь, что позволило повысить содержание этих элементов в яйце. Соответственно, стоимость таких яиц будет выше.

Скорлупа свежего яйца должна быть матовой. Глянцевость приобретают лежалые яйца. Если свежее яйцо приложить к уху и потрясти, то никаких булькающих звуков вы не услышите. Кстати, подозрительно лёгкое яйцо при крупном его размере означает, что яйцо старое и уже усохло. Свежесть яиц можно проверить и дома, если положить яйца в крепкий соляной раствор (столовую ложку с горкой на 500 мл воды). Если яйцо всплывёт – оно старое.

Косвенно свежесть яиц вы определите и при жарке глазуньи: белок свежего яйца держится кучкой, не растекается. Ну а у отварных яиц признаком свежести является плохо чистящаяся скорлупа.

Хранить яйца необходимо острым краем вниз в прохладном месте с повышенной влажностью. В тупом конце яйца находится воздушная прослойка. Говорят, это позволяет «дышать» яйцу. Оптимальная температура для хранения яиц – от 7 до 13 градусов. В холодильнике они могут находиться дольше (до 3 месяцев), но лучше покупать свежие и не хранить больше месяца.

Для любителей сырых яиц (к которым я отношу и себя) могу посоветовать есть перепелиные яйца. У них отсутствует сальмоннелез, они абсолютно безвредны, зато нам, сыро-яйце-едам могут доставить удовольствие. После того, как несколько моих знакомых (бодибилдеров) попали в больницы с сальмонеллой, есть сырые яйца кур я больше не рискую и никому не советую.

**Запеканка из яиц и сёмги**.

Для приготовления этого блюда для завтрака (а для меня традиционно все блюда с яйцами из-за быстроты приготовления – это блюда на завтрак), нам потребуется любая банка консервированной рыбы в своём соку (сёмга, лосось, форель и т.п.), 1 болгарский перчик, 6 яиц, 2 ложки томатной пасты, 2 столовые ложки муки, 100 граммов сыра, полтора стакана молока, 50 граммов сливочного масла, небольшой пучок зелени, соль и черный перец по вкусу.

Отвариваем яйца вкрутую. На сковороде прокаливаем муку до золотого цвета, добавляем быстро сливочное масло, промешиваем и прожариваем его с мукой, вливаем молоко. Варим соус до кремообразного состояния, добавляем соль, черный перец и раздавленную рыбу. Даем увариться до загустения.

Вареные яйца режем пополам вдоль, выкладываем в форму для запекания. Болгарский перец и зелень мелко крошим и засыпаем смесью пустоты между яйцами. Заливаем всё соусом и посыпаем тёртым сыром. Запекаем 20 минут при температуре 180 градусов.

Блюдо получается красивым и вкусным, но, главное – необычным. Вроде те же яйца на завтрак, но не придерёшься – необычно, ярко, с легкой хрустинкой перца и свежестью зелени.

**«Крутые перцы» – мексиканский завтрак**.

На самом деле – это утренняя мексиканская запеканка. Кстати, она бодрит не хуже чашечки крепчайшего кофе и вы в этом можете убедиться сами. Стоит посмотреть на её компоненты, чтобы убедиться в этом: 2 болгарских перца, 2 острых перца (но не чили, а наши, крупные зеленые или красные перцы), 150 граммов сыра чеддер, полтора стакана молока или сливок, 6 яиц, 3 столовые ложки муки, чайная ложка сладкой молотой паприки, небольшой пучок кинзы, соль и черный перец по вкусу.

Взбиваем венчиком яйца, молоко, муку, тёртый на терке сыр и молотую паприку. Солим и перчим по вкусу. Перцы (все) чистим от плодоножек и семян и нарезаем тончайшей соломкой. Можно обдать острый перец кипятком, потом промыть холодной водой и еще раз обдать кипятком. Перцы добавляем в яичное тесто, а его в смазанную маслом и посыпанную половиной измельченной кинзы форму для запекания. Оставшейся кинзой посыпаем тесто сверху. Выпекаем при температуре 180 градусов 30-40 минут до золотистого цвета. Запеканку нужно вынуть из духовки и подавать чуть подостывшей, ибо вкус у неё термоядерный и горячей её есть могут только настоящие мачо.

**Завтрак доктора Пармантье**.

Все, кто отдыхал в долине Луары (есть такая замечательная экскурсия во Франции – Замки Долины Луары) наверняка помнят интересные завтраки – нечто картофельно-яичное, поданное в порционной чашке. Это – «завтрак Пармантье». Сегодня мы приготовим его сами, в России, не выходя из дома. Поскольку требований к порциям и к рецепту нет, то вам главное уловить принцип. Первым делом готовим пюре из картофеля. Французы используют для завтрака пюре, оставшееся с вечера, холодное. Далее обычные чашки из белого фарфора или из керамики смазываются внутри маслом и заполняются наполовину пюре. С помощью пестика в пюре делается углубление до дна, так, чтобы картофель чуть приподнялся и распределился по стенкам чашки. В углубление очень аккуратно вбивается яйцо и слегка присаливается. В отдельной посуде взбивается сметана (если она густая, то со сливками) и измельченная петрушка. Жидкой сметаной чашка заполняется почти до краёв.

Запекаются чашки с завтраком Пармантье в духовке, при температуре 180 градусов от 15 до 25 минут в зависимости от того, какой крутости яйца мы хотим получить. Подается блюдо не горячим, в тёплым, так чтобы ваши домашние (или гости) не обожгли руки о раскалённую чашку, которую они будут держать в руках.

Обязательно попробуйте – блюдо просто замечательное и достаточно сытное!

**Тосканский сырно-кабачковый п**ирог.

Когда мы пробовали это блюдо в Тоскане, я даже подумать не могла, что оно так приживётся в моём доме. Скажу честно, в Италии есть и более яркие, запоминающиеся, интересные блюда. Но вот прошло время, а до всяких разных «ярких» яств руки у меня или не дошли, или рецепты были отложены в дальний угол из-за отсутствия нужных компонентов под рукой: лобстеров всяких, спаржи или редких сыров. А вот тосканский пирог почувствовал себя как дома и полюбился не только домашним, но и многочисленным гостям. Раньше я стеснялась готовить его на праздники, но теперь – запросто. Попробуйте сами и определите, будете ли вы готовить это блюдо в будни на завтрак или побалуете пирогом близких в воскресный обед.

Для пирога нам нужны: 2 кабачка, 150 граммов с плюсом сыра чеддер или гауда, или эмменталь, пучок зеленого лука, 3 зубчика чеснока, стакан молока, 6 яиц, 300 граммов муки (возможно, чуть больше), соль по вкусу. Перец и иные специи в этот пирог не добавляются.

Взбиваем до однородности яйца, добавляем молоко, соль и зеленый измельченный лук. Перемешиваем. Чеснок продавливаем через пресс, добавляем в болтушку вместе с протертым на мелкой терке сыром. Всыпаем муку и замешиваем тесто. Оно должно быть жидким. Режем кабачки на тонкие кружочки. Если кабачки толстые, то кружки перерезаем еще пополам. Аккуратно вмешиваем кабачки в тесто. Смазываем форму растительным маслом, заполняем тестом и ставим в разогретую духовку. Выпекаем примерно полчаса при температуре 180 градусов.

Пирог можно есть и горячим, и тёплым и остывшим. Он в любом виде сочный и вкусный!

**Творожные рогалики из детства**.

Это блюдо, точнее, это лакомство помнят все школьники СССР. Рогалики нам давали на больших переменах с молоком, а мамы и бабушки ходили потом в школьную столовую, чтобы переписать рецепт. Разница между рогаликами разных городов Союза заключалась только в том, что в Запорожье, например, рогалик был с начинкой из кислого густого варенья, в Москве его готовили с орешками, а в Новосибирске просто с сахаром.

Давайте восстановим забытый рецепт для наших детей. Он совсем несложный. Нам понадобится 400 граммов рассыпчатого творога, полтора стакана муки, полстакана сахара, треть чайной ложки соли, 150 граммов сливочного масла, чайная ложка разрыхлителя. Для посыпки (начинки) отдельно сахар, возможно, корица, или густое повидло, или ореховая крошка (на выбор).

Масло размягчить при комнатной температуре. Творог тоже подержать в тёплой комнате. Смешать творог с маслом, добавить соль, сахар, разрыхлитель и муку (постепенно). Вымесить крепкое, мягкое, не липнущее к рукам тесто. Из половины теста раскатать круг, размером с большую столовую тарелку. Посыпать тесто сахаром, чуть придавить его руками. Разрезать тесто как торт на 16 секторов. На широкий край каждого сектора положить по крохотному кусочку начинки и скатать от широкого края к узкому в рогалик. Каждый рогалик еще раз окунаем в сахар и кладем на промасленный противень сахаром вверх.

Запекаем 25 минут при температуре 200 градусов. Пробуем и возвращаемся в детство! Можно с чаем, но вкус детства – натуральное молоко!

**Творожная слойка**.

Это популярное печенье тоже родом из СССР, когда наши бабушки и мамы готовили его почти каждые выходные и на каждой кухне. Поскольку это быстрый и простой рецепт, не

требующий особенных продуктов и изысков, вы смело можете порадовать им своих близких уже ближайшим вечером. Печенье точно будет вкусным, а аромат на кухне создаст удивительную атмосферу родного и уютного домашнего очага. Тот самый аромат, который мы будем помнить до старости.

Нам понадобится 300 граммов любого творога (только не берите жидкий и слишком сухой, а в остальном – творог любой жирности), 250 граммов (пачка) маргарина для выпечки, 450 граммов муки, пакетик ванилина, чайная ложка разрыхлителя, соль на кончике ножа. Сахар будет нужен только для панировки, поэтому точное количество не указываю.

Творог смешиваем с ванилином и разрыхлителем, добавляем мягкий, растаявший, но не жидкий маргарин, всыпаем муку и замешиваем мягкое, но не липкое тесто. Катаем тесто в шар и убираем на 1 час в холодильник. Раскатываем тесто в пласт, толщиной примерно 8 мм, обильно посыпаем пласт сахаром и чуть прикатываем сахар скалкой. Рюмкой вырезаем кружочки и укладываем их на противень, смазанный маслом, сахаром вверх. Можете порезать тесто на квадратики, ромбики, тогда отходов совсем не будет.

Выкладываем печенье на противень застеленный промасленным пергаментом. Печем 20 минут при температуре 200 градусов. Получаем домашнее волшебное слоёное печенье. Только не раскатывайте тесто очень тонко – будет сухим, ломким и не пышным!

**Фирменный «Метельский» сырник-запеканка**.

У этого сырника, точнее, у запеканки, очень смешная история. Когда-то моя приятельница, известный московский ресторатор Лера Воронова, держала при ресторане еще и кулинарию, в которой продавались немыслимой вкусноты творожные запеканки. Когда я уехала довольно далеко от Лериного ресторана, а запеканки хотелось, я решила вспомнить рецепт, который мы как-то обсуждали. Вопреки своим привычкам, я его не записывала, понадеявшись на память… И память меня подвела! Правда, творожник получился выдающимся, очень вкусным, нежным и очень понравился гостям, но Лера долго хохотала, узнав, как я исковеркала классический рецепт. С тех пор я умею печь два сырника-творожника – правильный и свой. Вот своим и делюсь!

На 1 килограмм творога я взяла пачку (250 граммов) сливочного масла, полтора стакана сахарной пудры, стакан муки, полстакана крахмала, пакетик ванилина, щепотку муки, стакан изюма без косточек, немножко толченых грецких орехов, щепотку

соли…

Я помнила, что Лерины повара что-то перетирали, взбивали белки, растирали желтки, что-то остужали, а что-то разогревали… Поскольку я не помнила что и зачем, то решила просто всё добросовестно и интенсивно пробить блендером, взбить миксером и смешать. Так и поступила. Творог с теплым маслом пробила блендером до однородной пышности, потом миксером взбила яйца, добавила муку, крахмал, сахарную пудру, ванилин, соль и творожную массу и взбила другой насадкой миксера еще раз.

В самом конце добавила промытый и чуть распаренный и обсушенный на полотенце изюм без косточек. Зачем-то посыпала манкой смазанный маслом противень, выложила на него тесто и припудрила толчёными орехами. Запекается творожник час при температуре 180 градусов при закрытой духовке. Не спешите его сразу вытаскивать. Откройте дверцу и дайте творожнику остыть (после приготовления он будет казаться жидким). Остывшую вкусность доставайте и режьте как торт. Очень вкусно и пышно!

**Салат сырный, советский**.

Этот салат был в конце 80-х годов очень популярен в семьях советской интеллигенции, которым везло получить в заказах дефицитный зелёный горошек. Если давали 2 банки, то одна отправлялась в обязательное оливье, а из второй готовили салат под условным названием «сырок». Времена лихолетья и дефицита давно миновали, но салат этот я люблю до сих пор и с удовольствием готовлю его, особенно на скорую руку.

Для салата нам нужны 150 граммов любого сыра (можно даже твердого плавленого, если его подержать в морозилке 30 минут), пучок зеленого лука, пучок укропа, банка зеленого консервированного горошка, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 кислое яблоко, ягоды клюквы или брусники (если есть), майонез, соль, черный перец по вкусу.

Как вы понимаете, приготовление предельно простое. Сыр, яйца, измельченная зелень и лук перемешиваются с зеленым горошком, присаливаются, приперчиваются и перемешиваются с майонезом. Яблоко очищается, нарезается на тонюсенькие ломтики, которыми выкладывается салатница. Кладем на яблоки половину салатной массы, выкладываем оставшиеся дольки яблок, закрываем салатом. Украшаем яблоками (всегда остается несколько ломтиков) и кислыми ягодами (клюквой или брусникой), или крыжовником на Украине. Согласитесь, совсем не сложно, но очень вкусно!

**Закуска из сыра в пивном кляре**.

Это популярная немецкая закуска, которую часто подают в хороших пивных в качестве горячего блюда. И, действительно, богатый вкус этого блюда не позволяет отнести его к разряду тех, которыми просто закусывают пиво, как снеками. Нет! Это блюдо едят с наслаждением.

Норму продуктов даю на небольшое количество порций, а там вы разберетесь сами.

Для приготовления кляра нам нужен неполный стакан светлого пива, 6 столовых ложек муки, 3 яйца и чайная ложка молотого мускатного ореха. Сыр берем твердый, но легкоплавкий.

Сыр режем на ломтики полусантиметровой толщины и размером с половину сигаретной пачки по длине.

Ломтики сыра обваливаем в муке, окунаем в кляр и обжариваем на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. В зависимости от того, какой сыр вы возьмёте для обжарки будет зависить и конечный вкус продукта. Я проводила эксперименты и с рокфором, и с пармезаном, и с чеддером. Вкусно всегда!

**Кинель-бонн-фам**.

Это любимый салат Арчи Гудвина и Ниро Вульфа, который я решила поместить в этот раздел исключительно из-за вкуснющего соуса из сливок, ибо сливкам я удели меньше внимания, нежели они заслуживают. Готовят этот салат порционно, подают в широких стаканах для виски. Я дам раскладку на 1 порцию, а вы уж пересчитайте сами. Итак, для 1 порции легендарного салата нам потребуется половина стебля сельдерея, разрезанного вдоль, освобожденного от жилок и нарезанного мелкой соломкой. Ещё нам нужно 1 сладкое яблоко, очищенное от кожуры и порезанное соломкой. Для соуса нам будут нужны сливки высокой жирности – 50 мл, половинка чайной ложки горчицы, чайная ложка лимонного сока, цедра с четвертинки лимона.

А приготовление самое простое. Сливки взбиваем с горчицей и лимоном до крепкой пены. Цедру натираем на мелкой терке. Кладем столовую ложку сливок на дно стакана, сверху выкладываем смешанные сельдерей, яблоки и лимонную цедру и накрываем шапкой из оставшихся сливок. Как видите, ни соли, ни сахара, ни специй в кинель-бонн-фаме нет. Да они и не нужны! Вкус такой деликатесный и нежный, что не удивляешься тому, что Арчи Гудвин съедал сразу по три порции этого салата.

**Американская страта**.

Если вы хотите познакомиться с типичным воскресным американским завтраком, то без страты вам не обойтись. Это то блюдо, которое каждый уик-энд едят миллионы простых американцев, собираясь на своих домашних кухнях.

Для приготовления страты нам понадобятся: 7 яиц, американский стакан молока (300 мл), половина батона белого хлеба («Нарезного» или багета, всего 250 граммов), 350 граммов колбасы или ветчины или буженины (лучше, если это будет ассорти), 150 граммов сыра, пучок свежей зелени с зеленым луком, обязательно сухие травы (любые, 1 чайная ложка), соль, черный молотый перец по вкусу, сливочное масло для обжарки и запекания.

Страта (в виде полуфабриката) традиционно подготавливается с вечера, так, чтобы утром сонная хозяйка могла только поставить форму в духовку и пока домашние и она будут умываться, духовка испекла вкусный и ароматный завтрак. Останется только разлить по чашкам молоко или сок и спокойно наслаждаться утренним семейным общением.

Колбасы режем мелкими кубиками. Хлеб нарезаем кубиками по 1 см. В достаточном количестве сливочного масла (можно смешать сливочное и растительное) обжариваем колбасу. Вынимаем её шумовкой, а в оставшееся масло кладем кубики хлеба и жарим их до румяной корочки.

Яйца взбиваем с молоком, добавляем к ним вначале соль, перец и сухие травы, а чуть позже, взбивая, натертый на мелкой тёрке сыр и измельченную зелень.

Смазываем форму для запекания щедро сливочным маслом, выкладываем в форму хлеб, на него колбасу, заливаем всё «тестом». Закрываем форму плёнкой и убираем в холодильник. Утром разогреваем духовку до 180 градусов и запекаем страту 30 минут до золотого цвета. Обязательно попробуйте! Миллионы людей не могут ошибаться!

**Учимся выбирать бакалейные «припасы»**

Наверное нет такой хозяйки (пусть ей всего лет 18 от роду), у которой бы на кухне или в кладовой не собралась некая полка с «припасами». Как правило, все припасы относятся к бакалее, но там же могут находиться и консервированные овощи, банки с овощной икрой или зеленым горошком, пакеты с сухофруктами, корзинки с луком или чесноком.

Вроде и минули времена тотального дефицита, когда мы покупали с запасом всё подряд – от спичек и туалетной бумаги до круп, сахара и мыла. А в некоторых странах, таких как США или Великобритания дефицита не было со времён Великой Депрессии.

Но, тем не менее, что у россиянки, что у американки, француженки, китаянки, японки, немки, бразильянки или африканки обязательно найдётся заветный продуктовый склад…

Пусть психологи разбираются в том, что движет нами, какие гены заставляют нас набивать норку припасами на черный день, но мы это делаем!

Моя же задача рассказать вам в этой книге, как не превратить свою уютную домашнюю кладовую в хаос, где сам чёрт ногу сломит. А ведь этот хаос я наблюдала у самых аккуратных хозяек, к коим, без сомнения, относится и моя мама. Мы с ней ведём затяжные позиционные бои за содержание наших припасов.

Очевидно для любой женщины, что тех же круп, муки, масла и прочего дома должен быть полный набор. А как иначе? Планировать ужины и завтраки на неделю вперед, приобретая только то, что написано в специальном списке и на один раз? Увольте! А как же наша романтическая спонтанность, творчество или, наоборот, отсутствие всяческого желания творить? А как же обнаруженная случайно в супермаркете диковинная крупа или соус, или приправа, о которой вы слышали, но которой у вас еще не было? А как же, в конце концов, распродажи, на которых наша жадность встаёт во весь рост и заставляет покупать то, чего у нас и так в избытке?

Сейчас я расскажу вам, как сделать так, чтобы и овцы целы и волки сыты… Это не теория. Это опыт наших с мамой баталий, который привёл, в результате, к аккуратному и понятному изобилию на полках кладовой.

Первым делом составьте список круп, макаронных изделий, муки и прочей кулинарной радости, которую едят в вашей семье. Заметьте, ЕДЯТ, а не теоретически могут съесть. Если в нашей семье плохо идёт дикий рис или ржаная мука, или ячневая крупа, то я и не буду вносить их в список. Не потому что они плохие, а потому что мы их не едим! Просто нет привычки…

Вы увидите, что список не так уж и велик. Так что от половины круп и запасов, купленных по случаю два года назад и работающих яслями для крупяного жука можете смело избавляться уже сейчас.

Продукты, входящие в список, купите обязательно, НО по одному пакету! Вам не нужно 5 пакетов гречки или геркулеса, если только у вас (как у меня, например) не живут в доме три больших собаки, которым геркулесовую кашу приходится варить каждый день, поэтому её запасы обоснованы.

Почему я настаиваю на одном пакете? Потому что с этого и начинается бардак. Допустим, вы использовали половину пакета риса или гречки, оставив в кладовке вторую половину. Если

действовать по логике моей мамы «Ой, у нас гречки мало» – завтра будет куплен еще один пакет, потом случайно вскрыт и использован наполовину и в кладовке уже будет два «полупакета» от разных производителей и разной свежести.

Сейчас у нас дома есть в избытке только геркулес, соль и сода. Про геркулес я объяснила, а соль и сода не портятся, но их отсутствие может очень помешать в какой-нибудь ответственный момент (скажем, в период консервации).

Домоводство рекомендует все крупы и муку хранить в специальной закрывающейся таре. Но у меня просто нет на кухне места для такого количества объемных банок, тем более, жестяные или керамические банки не дают возможности увидеть, сколько запасов осталось. Я просто все вскрытые пакеты в фабричной упаковке кладу в полиэтиленовый пакетик для завтрака и завязываю. Крупы у меня никогда не хранятся дольше месяца, так что ничего не успевает задохнуться.

Со специями сложнее. Я бы радовалась возможности купить сотню специальных баночек или мельничек для специй, но это дорого. А хранить специи в фабричных пакетах мы перестали после того, как однажды сварили холодец, не включив вытяжку, и все наши многочисленные специи, расположенные в пакетиках недалеко от плиты, напитались влагой и спаялись в комки, а, следовательно, были выброшены. Теперь я пользуюсь маленькими баночками с завинчивающимися крышками из-под детского питания, на которых фломастером написаны названия специй. Да в стекле и виднее, что конкретно в доме заканчивается.

Думаю, что направление действий вам понятно… Осталось разобраться в различных видах тех самых «припасов», а выражаясь официальным торговым языком – бакалеи – чем мы с вами сейчас и займёмся!

**Макаронные изделия и лапша**

Макароны (или паста) являются ценным полуфабрикатом. Они отлично хранятся, быстро готовятся, имеют разнообразный вкус, размер и цвет. Я понимаю, что сегодня в моде итальянские названия макарон и не менее модные книжки с рецептами замысловатых блюд, поэтому попробую дать вам информацию о них с учётом российских названий, чтобы вы не пасовали перед новомодными терминами типа фарфалле или орзо… Уверяю, они есть на вашей кухне! Ну а если чего-то нет, то по мере надобности вы это купите.

Букатини – пустотелая крупная паста в виде спагетти, только шире в диаметре. На самом деле это старые добрые советские макароны – большие длинные трубочки, раза в два толще спагетти. Это самодостаточный продукт для самостоятельного

блюда с соусом, сливочным маслом, а так же для супа или запеканки.

Вермишель – тонкие нити, тоньше и короче спагетти. Вермишель, увы, не принято готовить для вторых блюд, но она незаменима в супах. Если ваш супруг требует отварить вермишель, просто поломайте спагетти, иначе рискуете всю вермишель «пролить» через дуршлаг.

Кускус – это не крупа, как думают многие, а итальянские или арабские макароны, похожие на песок, с приятным ореховым привкусом. Кускус используют для приготовления салатов, рыбных супов, или томатных супов.

Казеречча – это наши знакомые «пружинки» – короткая витая, перекрученная паста. Её используют в супах и вторых блюдах с соусами, распространена она (в Средиземноморье) и как салатная основа.

Капеллини – это длинная (как спагетти) очень тонкая вермишель. У нас она встречается редко. Самые тонкие сорта называют в Италии «волосы ангела» и используют как наполнитель бульонов или очень лёгких соусов и супов-пюре.

Лазанья – это широкая плоская лапша (как открытка), часто с волнистыми краями. Аналогов этой лапши, использующейся для приготовления одноимённого блюда у нас нет.

Лингвини – это короткая и узкая, приплюснутая лапша. У нас она известна под названием просто «лапша», а используется она и для супов, и для гарнира с любыми соусами и для лапшевников.

Орекьетти – это всем знакомые наши ракушки. В отличие от ракушек итальянских, которые у них выделяются отдельно, наши орекьетти используют для приготовления супов, в том числе молочных и гарниров с соусами.

Орзо – вид макаронных изделий в виде рисовых зёрен, который стал встречаться в наших супермаркетах в маленьких упаковках. Итальянцы орзо используют для салатов и гарниров, наши женщины заправляют орзо супы.

Пене – это наши знаменитые «перья» – трубочки макарон, гладкие или рифленые нарезанные наискосок с острым краем. Используются как гарнир, для супов, для запеканок и часто для макарон по-флотски (в нашей кухне).

Радиаторе – это наши толстые рожки. Знаете, такие с желобками и бороздками. Раньше были очень популярны, сейчас уступили пальму первенства более тонким рожкам. Используются в кулинарии для самых разных блюд: первых, вторых, салатов и десертов.

Ракушки – это огромные раковины, почти такие, как мы в детстве собираем на море. Самые крупные ракушки в виде

моллюсков итальянцы фаршируют, более мелкие отваривают до состояния альденте и используют как гарнир и в салатах.

Ригатони – наши классические рожки. Это относительно толстенькие рифлёные трубочки, которые подают с соусами, используют для супов, салатов и запеканок.

Рисовая лапша – встречается разной длины, формы, толщины, используется в целом ряде восточных горячих блюд, не варится, лишь замачивается. Незаменима в корейских салатах и тайской кухне.

Соба – это лапша из гречневой муки. Сейчас она стала встречаться и в наших супермаркетах, однако соба хороша, в основном, в блюдах японской и восточной кухни, просто как гарнир она для нас непривычна.

Спагетти – нити разной длины и толщины (но не толстые). Как использовать спагетти, надеюсь, объяснять не нужно.

Удон – пшеничная лапша японского происхождения. Точно так же как и соба удон требует навыков в приготовлении и пищевых навыков. С первого раза вкусно получается не всегда.

Фарфалле – это наши знакомые «бабочки», широкая, плоская лапша со стяжкой или перекруткой посередине. Подают с разными соусами, чаще всего сливочными и с морепродуктами. Так, почему-то принято в Италии. Но фарфалле изумительно вкусны и с томатным соусом.

Фетучине – плоская широкая лапша, похожая на удлиненную почтовую марку. Наших аналогов нет. Лапша сытная, вкусная, подходит для гарниров, салатов, очень любит сливочный соус.

Фузилли – еще один вид наших «пружинок», только чуть тоньше. Подают в виде гарнира, основы салата, чуть реже используют в супах и запеканках.

Элбоуз – это наши самые мелкие рожки, гладенькие, короткие, которые очень нравятся детям. Используют элбоуз в самых разных блюдах, очень часто, как и у нас, для детского меню.

**Крупы, бобовые и мука**

Как ни крути, а мука и крупы – это те продукты, которые объединяют всё человечество точно так же, как умение ходить на двух ногах, петь песни, смеяться и разговаривать. Где-то в знойной пустыне может не быть рыбы, где-то на крайнем Севере не растут фрукты, но злаки (а значит мука из них и крупы) выращивают и едят в любом уголке мира. И при всём огромном разнообразии ландшафтов, климата, культурных, религиозных и исторических традиций, на поверку оказывается, что употребляемых человечеством в пищу злаков не так уж и много. Природа-матушка и опыт поколений заботливо отобрали для нас

то самое вкусное и полезное, что мы, не задумываясь, покупаем в супермаркетах и на рынках.

Я не буду вас убеждать в незаменимости круп в рационе: для этого есть другие книги и десятки телепередач, где прописные истины твердят доктора и диетологи. Я только постараюсь рассказать вам о тех продуктах, которые могут быть в вашем рационе и подскажу, как приготовить из них вкусные и полезные блюда.

Итак, мука, бобовые и крупы… Запоминаем!

Булгур – это пшеница, обработанная паром почти до готовности, отшелушенная и высушенная. Булгур имеет нежный, чуть ореховый привкус и может быть крупным, средним и мелким в зависимости от помола. Булгур готовится моментально, а потому часто используется для приготовления завтраков, а так же различных пловов и салатов, в частности, знаменитого табуле.

Дроблёная пшеница – Она же знакома под названием «Артек», «Пшеничная» и она же под названием «Полтавская». Поговорим об общем принципе, потому что в разных крупах из цельной дроблёной пшеницы различны только степень дробления и степень отшелушивания оболочки и зародышей (обкатки). Это крупа светло-коричневого, иногда серо-коричневого цвета (у нас). В Штатах зёрна обжаривают, поэтому их «Артек» местный красновато-коричневый. Крупа обладает ореховым ароматом, но не вкусом, трудно разваривается, требует длительного жевания, что для пищеварения просто благодать. Используется для приготовления каш, плова, реже для салатов и супов. Производится из пшеницы сорта «Дурум».

Отруби – поверхностная оболочка зерна, отделенная от сердцевины. Отруби чаше бывают пшеничными, но могут производиться и из других злаков. Сегодня диетологи возвели отруби на пьедестал, советуя их есть всем для повышения количества клетчатки, для снижения веса. Готовят их в виде хлебцев (в домашней выпечке), кексов, или добавляют в готовые завтраки.

Манка (она же во всём мире фарина, хотя мелется чуть крупнее нашей манки) – полированная пшеничная крупа очень мелкого помола, белая, с зернышками чуть крупнее муки грубого помола, с удивительно мягким вкусом. Манка используется в первую очередь для приготовления каш (и не только молочных), для запеканок и в качестве панировки.

рис Басмати – Очень длинные зерна, изящная, даже изысканная текстура, ароматный, со вкусом ореха, специальной сушки, белого или коричневого цвета, широко используется для приготовления плова и салатов, а так же в чистом виде как

гарнир.

Белый круглый рис – он же Краснодарский – зерна с удаленной оболочкой и зародышами, круглой и неправильной формы, разной крупности (зависит от места произрастания), с мягким вкусом, средней клейкости. Используется для приготовления чистых гарниров, молочных каш, в пловах и запеканках.

Рис Жасмин – удлинённый (чуть короче Басмати) с очень сильным ароматом и ярким ореховым вкусом. Используется для приготовления плова, в чистом виде как гарнир, в переваренном – для приготовления пудингов и муссов.

Каласпара – очень короткие и очень толстые, чуть неправильные зёрна повышенной клейкости. Содержит много крахмала, может быть не чисто белым, но при варке (вне зависимости от исходного цвета) приобретает кремовый приятный оттенок. Используется для приготовления паэльи.

Жемчужный рис (он же Клейкий, он же Рис для суши) – очень крахмалистые почти идеально круглый зёрна, которые при тепловой обработке становятся липкими и вязкими. Имеет сладкий, нежный, мягкий вкус, используется в блюдах восточной кухни, прежде всего, для суши.

Дикий рис – это совсем не рис, а морская трава, которая по форме и вкусу напоминает коричневый Басмати, темно-коричневого, почти черного цвета, требует длительной (до 1 часа) тепловой обработки и активного жевания. В этой связи полезен для ЖКТ. Используется для салата и начинок, часто добавляется к обычному рису в качестве декоративного элемента.

Коричневый рис – это общее название сортов, основанное на общем цвете зерен и похожем вкусе. А вот размеры зерен могут быть и длинными, и средними и короткими. Благодаря привкусу орехов и жженого сахара очень популярен для приготовления чистых гарниров, пловов и салатов.

Пропаренный рис – рис любого сорта, изготовленный по схожей технологии – длительном замачивании и обработке паром с удалением всех оболочек и зародышей. Имеет серовато-прозрачный цвет, при кулинарной обработке становится бледно-кремовым, зерна пушатся, но не слипаются. Вкус – нейтрально-безвкусный. Этот сорт любим многими начинающими хозяйками из-за того, что его трудно испортить. Подходит для любых кулинарных целей, если вам не требуется делать акцент именно на вкусе риса.

Арборио (или Итальянский рис) – это не сорт, а букет схожих сортов (карнароли, пьедмонтезе, виалоне нано и др.). Очень похож на испанский Каласпара, такой же толстенький, короткий

и крахмалистый. Точно так же используется для паэльи, ризотто, пудингов.

Существуют так называемые «Фамильные сорта». Это местные сорта риса (в одном Вьетнами их свыше ста), которые имеют либо специфическое местное значение и употребление, либо экспортируются под видом других, популярных сортов риса. Из американских к таким относится форбидден блэк, индийский калиджира, японский красный рис.

Кукурузная крупа (Гритс, Хомини) – кукурузная крупа из цельных зерен кукурузы тонкого или среднего помола. В России продается чистая кукурузная крупа, которая трудно разваривается и трудно пережевывается. В других странах популярнее кукурузная крупа, перед приготовлением которой зерна кукурузы долго вымачивают в щёлочи. Такая крупа варится в два раза быстрее и составляет основу южно-африканской, американской, латиноамериканской кухни. Мы же используем кукурузную крупу для варки мамалыги и молочных каш.

Овёс – в цельном виде овёс у нас продаётся только в специализированных магазинах здорового питания и не очень популярен, в отличие от других стран. Так, под именем Ирландская или Шотландская овсянка, а так же Крупка, овёс употребляется в пищу практически во всех странах Европы (особенно в Англии, для приготовления знаменитого пориджа) и в Северной Америке. Часто цельный овес используют для выпечки и варки киселей.

Овсяные хлопья (Геркулес) – это обработанная паром и расплющенная овсяная крупа, она имеет различные оттенки – от практически белого, до серовато-кремового и розово-коричневого, облажает мягким, нежным вкусом, очень быстро готовится и практически не требует разжёвывания. Используется для приготовления молочных каш, быстрых завтраков и для выпечки.

Перловая крупа – это обработанные от шелухи и отрубей зёрна ячменя имеющие перламутровый оттенок и цилиндрическую форму. Имеет мягкий, чуть ореховый вкус, приятную упругую консистенцию в отварном виде, требует замачивания. Используется для приготовления чистых гарниров, пловов, молочных каш, супов и салатов. Во многих рецептах домашнего пива используется для основы.

Ячневая – то дроблёная крупа ячменя, называющаяся на Западе Гритс. Имеет желтовато-коричневатый цвет, напоминает крупный зернёный песок, трудно разваривается, обладает ореховым привкусом. Используется для приготовления гарниров и салатов.

Гречка – продаётся в виде ядрицы (цельной крупы), сечки

(дроблёной крупы) или Смоленской крупы, модной сейчас под именем Зелёная гречка. Имеет светлокоричневый цвет (его со временем приобретает даже зелёная гречка) и мягкий, неповторимый вкус с сильным ароматом. Используется для приготовления каш, фаршей, для начинки пирогов и кулебяк, для запеканок и котлет.

Амарант – новая для нашей страны крупа, но заслуживающая самого пристального внимания. Амарант не содержит глютен, поэтому может быть рекомендован к употреблению людям, придерживающимся безглютеновой диеты. Зерна амаранта очень ароматны, их вкус похож на вкус семян кунжута с небольшим количеством перца. Сваренные зерна амаранта сильно блестят и напоминают зернистую икру коричневого цвета. Зернышки амаранта очень мелкие, они прилипают друг к другу и пристают ко дну кастрюли. Используется для приготовления горячих и холодных завтраков, для плова и салатов.

Дагусса – экзотическая для нас крупа, может встречаться под именем кораккан, коракан, раджи. Крупа круглая, в виде зёрнышек с глазком, светло-коричневого или красноватого цвета. Используется в Северной Африке и в ЮВА для приготовления местных блюд, каш, а так же в раздробленном виде для выпекания лепёшек. Обладает вкусом, похожим на пшеницу, но чуть более терпким.

Киноа (квиноа, кинва) – очень мелкие, цельные зерна не чистого белого цвета, всегда чуть окрашенные. В цивилизации инков киноа входила в тройку самых главных продуктов, таких как картофель и кукуруза. В киноа содержится гораздо больше белка, чем в любых других зерновых культурах – приблизительно 16,2%. Состав киноа близок к составу белков молока, при этом аминокислоты хорошо сбалансированы. Главная отличительная особенность киноа заключается в том, что она принимает вкус еды, вместе с которой ее готовят. Именно этим и обусловлен весь спектр её широкого применения – используется для приготовления салатов и всевозможных вторых блюд, для приготовления десертов и каш и т. д.

Полба – забытая, но возвращённая недавно в Россию крупа из полудикого, малоурожайного, но неприхотливого сорта пшеницы, известная в других странах под названиями камут, спельта, фарро, ачар, эммер, зандури. Многие диетологи сходятся во мнении, что нынешний рост заболеваемости, во многом, связан именно с отказом от употребления в пищу таких растений как полба, с неизмененным человеком набором хромосом. Из полбы готовятся простые и вкусные каши с ярким пшеничным, хлебным вкусом, а из её муки выпекается очень вкусный хлеб.

Пшено (оно же просто Просо в других странах мира) – это , действительно, крупа из проса, круглая, желтого цвета, имеющая специфический, легко узнаваемый пряный и сладковатый вкус. Просо горчит своей крупяной мучкой, поэтому для избавления от горечи крупу либо промывают очень горячей и сразу холодной водой, либо обжаривают в растительном масле до растрескивания зёрен, и только потом варят. Используется для приготовления каш и супов (кондёров, кулешей, капустняков) и молочных каш и запеканок.

Саго – ранее очень популярная крупа в СССР из крахмала саговой пальмы или просто из крахмала. Саго – круглый зёрна белого цвета, которые при разваривании напоминают прозрачные жечужинки, обладает удивительно мягким вкусом, очень нравится детям, используется для приготовления молочных каш.

Сорго – не самая популярная в нашей стране крупа, во много сходная с ячменем, только более разнообразной окраски и более резкого вкуса. Используется для приготовления каши, лепешек, пива, сиропа.

Тэфф – редкая для нас крупа в виде зёрнышек от светлого до красно-коричневого цвета с ароматом и вкусом каштанов. Используется для приготовления супов и салатов, но чаще в виде загустителя для различных соусов.

Фасоль – одно из самых распространённых бобовых в мире. Будьте внимательны, я сейчас перечислю сорта фасоли, которые вы можете встретить в супермаркетах и на рынках и не только в нашей стране. Покупайте не раздумывая. Из фасоли можно приготовить всё, что угодно, от супов и соусов, до гарниров, салатов, фаршей, котлет и даже десертов. Итак, запоминайте: адзуки, «великая северная», канареечная, канеллини, кидни, клюквенная, лима, мунг, пинто, рисовая фасоль, фава, флажоле, флотская и даже нут, но о нём скажу отдельно.

Нут – (турецкий горох) на самом деле не горох, а фасоль. Это среднего размера бобы в виде жёлудя бежевого цвета с ярким ореховым вкусом. Употребляют в пищу для приготовления кускуса, пловов, хумуса, супов, тушеных блюд, салатов, гарниров, котлет, используется в самых разнообразных блюдах восточной кухни.

Чечевица – мелкие круглые бобы. Самые распространённые сорта: французская (серая снаружи и бледно-желтая внутри), египетская зеленая, красная и жёлтая. Кроме разнообразных кулинарных блюд (тушения, фарша, пюре, плова, супов, салатов), из размолотой чечевицы пекут лепешки, в Индии добавляют к рису, в Германии используют в колбасном производстве, во Франции – в кондитерской промышленности и для приготовления

заменителей кофе.

Горох – тоже бывает разных видов. Самый распространённый в нашей стране цельный или лущёный, с приятным землистым ароматом и вкусом (так пахнет земля после дождя). Есть еще голубиный горох (мелкие горошинки бежевого цвета с оранжевыми пятнышками) и горох «чёрный глаз» (мелкие бежевые горошинки с черным глазком по форме напоминающие почку с рубчиком. Самое разнообразное использование в первых, вторых блюдах, в фаршах, начинках, основах для котлет и выпечки делают горох ценнейшей продовольственной культурой.

**Мука**

Мукой называют продукт, получаемый путем измельчения зерна до порошкообразного состояния. На муку размалывают в основном пшеницу и рожь и в значительно меньших количествах ячмень, кукурузу, рис, овёс и другие зерновые культуры, а так же бобовые. Муку получают путем помола зерна и классифицируют её по виду, типу и сорту. Вид муки определяется той хлебной культурой, из которой она получена. Различают муку пшеничную, ржаную ячменную, овсяную, рисовую, гороховую, гречневую, соевую. Муку можно получать из одной культуры и также из смеси пшеницы и ржи (пшенично-ржаная и ржано-пшеничная). Тип муки определяется ее целевым назначением. Например, мука пшеничная может вырабатываться хлебопекарной и макаронной. Хлебопекарная мука вырабатывается в основном из мягкой пшеницы, макаронная – из твердой высоко-стекловидной. Ржаная же мука вырабатывается только хлебопекарной. Сорт муки является основным качественным показателем всех ее видов и типов. Сорт муки связан с ее выходом, т. е. количеством муки, получаемой из 100 кг исходного продукта – зерна. Выход муки выражают в процентах. Чем больше выход муки из зерна, тем ниже ее сорт. То есть тем более грубая мука получается.

Перечислять сорта муки и их особенности, наверное, не имеет смысла. Все мы отлично знаем, что из любой муки можно приготовить выпечку, её можно заварить в кисель, использовать как загуститель для супов и соусов, а из муки гороховой, нутовой, чечевичной еще и приготовить вкусные национальные постные котлеты.

Я бы хотела обратить внимание на другой аспект. Принято считать, что мука относится к продуктам длительного хранения. Но моё знакомство с самыми известными поварами мира убедило меня в том, что к свежести муки они относятся очень трепетно. Поэтому старайтесь внимательно изучать срок изготовления муки и (если уж купили какой-то особо дефицитный сорт типа амарантовой или черёмуховой муки), то храните его в плотно

завязанном полиэтиленовом пакете в морозильнике. Да-да! Вы не ослышались: именно такую картину я наблюдала в одном из парижских мишленовских ресторанов, шеф-повар которого меня горячо убеждал, что морозильник – лучшее место для муки! Вот так-то.

Теперь о выборе муки. Ваш выбор будет основан на том, что вы хотите из муки приготовить. В 90% случаев я бы услыхала простой ответ: «Тесто». Но ту-то и кроется подвох. Чтобы из муки и жидкости получилось хорошее тесто, просто хорошей муки недостаточно. Тесто нужно вымешивать, чтобы молекулы глютена в этот момент смогли соединяться друг с другом и образовывать длинные эластичные цепочки. Для такого превращения нужны достаточное количество жидкости на определенное количество муки, вымешивание, соль и время на «отдых» теста.

Иногда для теста нужно будет минимизировать образование глютена, для этого в тесто нужно будет добавлять совсем мало жидкости и вымешивать его непродолжительное время.

От количества белка зависит то, какой будет мука «слабой» или «сильной». Если нам для приготовления теста нужна «слабая мука», то содержание белка в ней должно быть 10-12%. Этот показатель можно найти на каждой упаковке – производитель обязан написать. Думаю, вы раньше видели такую надпись на пачке, но не обращали внимания, удовлетворившись простым знанием, что она (ваша мука) «высшего сорта».

«Слабая» мука – это обычная хлебопекарская мука для приготовления кондитерских изделий. Чем меньше белка в ней, тем более рассыпчатым и нежным будет готовое тесто.

Если нужно понизить количество белка и повысить количество крахмала в муке, то это довольно просто сделать в домашних условиях. Догадались уже как? Заменяем часть муки крахмалом (картофельным или кукурузным). Количество крахмала зависит от того, какой процент белка нам нужно получить.

«Сильная» мука содержит 13-14% белка. Ее чаще всего используют для приготовления дрожжевого теста. Делают ее из более редких и дорогих сортов пшеницы. Из нее получается отличное слоеное, заварное и вытяжное тесто, так как в этой муке больше белка, а в тесте получается больше глютена и больше длинных эластичных цепочек. Тесто получается крепче, легко растягивается и не рвется.

«Сильную муку» у нас тяжело найти, поэтому искать нужно итальянских и финских производителей.

Кроме белка в муке есть еще один важный компонент – крахмал. Это прекрасный загуститель, который проявляет свои

свойства во время повышения температуры (во время выпекания), если добавлено необходимое количество жидкости. Благодаря крахмалу бисквиты, запеканки, пудинги и кексы получаются вкусными и нежными.

Без консервантов мука хранится 6 месяцев. Не стоит доверять производителю. который написал, что срок годности 1 год или больше. Цвет муки соответствовать виду и сорту. Для пшеничной высшего сорта – это белый цвет с легким кремовым оттенком. Если капнуть на муку каплю воды и она окрасится в голубой цвет, то это явный признак того, что ее изготовили из недозревшего зерна. Если цвет во время эксперимента не голубой, а красный, значит, в состав добавили отруби. Если цвет не изменился, то мы имеем дело с качественным продуктом.

Можно проверить муку и дома. Сжимаем мучную массу в кулаке. Она должна захрустеть. Если после разжатия на вашей ладони масса превратилась в комок, то это явный признак того, что она влажная. Такой продукт потерял нужные свойства и лучше эту муку не использовать, ничего путного не получится.

И ещё раз напомню: необходимо держать цельнозерновую муку в холодильнике, ведь при повышенной температуре, даже если она комнатная, масла, содержащиеся в муке, придают ей горьковатый привкус. Кстати, совсем забыла сказать о вредителях!

Это относится и к муке, и к бобовым, и к крупам. Если хотите, чтобы никакая живность у вас в этих продуктах не завелась, выстелите дно банки, в которую будут пересыпаны крупа или мука, или бобовые лавровым листом или неочищенными дольками чеснока. Это старинный способ, но он работает!

**Бободадьи**.

Вы уже заметили, что большинство блюд (рецептов) я привожу из путешествий. Но страсть к национальным блюдам во мне родилась еще в Университете Дружбы Народов, где мне неоднократно приходилось наблюдать, как мои соседки из Индии, Шри-Ланки, из Непала и других стран ЮВА очень быстро и буквально из ничего готовили удивительно вкусные блюда. И дело даже не в специях. Зная, что на угощение налетит толпа советских студентов, не привыкших к перцу и специям, они часто обходились без них. Любимым угощением по выходным, на которое у нас всегда вскладчину хватало денег, были «бободадьи» 0 оладушки из бобовых. Нынче я готовлю их нечасто, разве что когда хочу освежить запасы бобовых в кладовке…, а зря. Блюдо очень вкусное, сытное необычное.

Нам потребуется (на большую компанию) 2 стакана смеси самых разных бобов (фасоли, гороха, нута, чечевицы, моша), 2 стакана муки, стакан молока, 2 столовые ложки сахара, стакан муки, чайная ложка с горкой сухих дрожжей, 4 яйца, четверть чайной ложки соли.

С вечера замачиваем все бобовые в одной кастрюле, сливаем воду утром и ставим их вариться. Если у вас чечевица быстрого приготовления, то её можно не замачивать и добавить к остальным бобовым, когда они уже будут готовы. Мягкие бобы пробиваем блендером в пюре (в общежитии мы легко управлялись толкушкой), добавляем к ним, остывшим, тёпленьким, молоко, взболтанные яйца, дрожжи. Муку всыпаем аккуратно, норму муки я дала приблизительную. У нас должно получится однородное тесто, как на густые оладьи, так что, возможно, муки уйдёт меньше. Накрываем кастрюлю полотенцем и даём тесту побродить два часа. Жарим на растительном масле как простые оладушки с двух сторон. Боболадьи получаются вкуснее обычных, пышнее, сытнее, ароматнее. Они дольше не черствеют (хотя у нас просто не успевают). Их хорошо подавать со сметаной (тогда в общежитии стакан жидкой сметаны стоил 12 копеек), но можно есть и с маслом, и с вареньем, и с кабачковой или баклажанной икрой. Искренне рекомендую блюдо вашему дому!

**Пшённый пудинг, королевский**.

Для всех любителей вкусной молочной каши, но при этом еще и любителей изысканных рецептов «с историей», я готова предложить многовековой рецепт знаменитого шотландского пудинга «Моя Королева», который для нас готовила хозяйка дома в Челси (Лондон) из крупы, которую бы моя мама обязательно выбросила, как испортившуюся пшёнку. Я многократно повторяла этот рецепт уже у нас дома, из красивой, отборной, жёлтенькой пшенной крупы и очень жалела, что меня не видят в этот момент мои английские друзья. Мой пудинг получался гораздо вкуснее и нежнее! Единственное, чего у меня никогда не было, так это формочек для пудинга, поэтому я просто обходилась большими чайными чашками. Вы можете поступить так же.

Для пудинга потребуется стакан пшена, стакан молока, 2 столовые ложки изюма, две полные столовые ложки сахара, 8 столовых ложек сливочного масла, 4 яйца, 4 столовые ложки панировочных сухарей, соль по вкусу.

Первым делом хорошенько ошпариваем пшено кипятком и тут же промываем его под проточной холодной водой. Кладем пшено в кастрюльку, заливаем холодной водой (1:3), добавляем соль и варим кашу. Наша задача – сварить вязкую кашу. Поэтому,

если вода будет быстро выкипать, а пшено будет оставаться твердым и рассыпчатым, аккуратно подливайте воду. Когда каша будет готова, дайте ей остыть так, чтобы спокойно можно было пробовать кашу пальцем и не обжечься. Добавьте 2-3 столовые ложки сливочного масла, перемешайте.

Желтки взбейте с сахаром и молоком, изюм ошпарьте. Введите желтковую смесь в кашу, добавьте изюм и тщательно перемешайте лопаткой или миксером. Взбейте в крепкую пену белки и тоже введите в кашу. Формочки (чашки) смажьте сливочным маслом, до краёв, поворачивая, обсыпьте сухарями и положите аккуратно ложкой кашу примерно на 2/3 формочки. Найдите в доме самую большую (широкую кастрюлю), поставьте в неё формочки и налейте в кастрюлю воду так, чтобы она на пару сантиметров не доходила до края формочек. Закрывайте всё «сооружение» крышкой, ставьте на огонь. До полного созревания в больших чайных чашках пудинг варится 40 минут. Если брать одну правильную и большую пудинговую форму, то полтора часа.

После приготовления достаньте чашки, переверните пудинг на разделочную доску, нарежьте на куски и подавайте остывшим со сметаной, в которой можно раздавить несколько сочных клубничин с сахаром. Божественно вкусно!

**Гречневая рассыпуха с грибами**.

Этой кашей трудно удивить русского человека, настолько она «прошита» в нашем генном коде. И мне тем более обидно, что мы часто варим гречку просто так, забывая о том, что греча может стать не просто гарниром к котлетам или биточкам, но и вполне самостоятельным, очень вкусным блюдом. Если конечно, приготовить её как встарь.

Давайте попробуем?

Нам и надо-то 6 сухих грибочков, 3 головки лука, 2,5 стакана гречки, 3 стакана воды, соль, черный молотый перец и 6 столовых ложек сливочного масла.

Грибы замачиваем в холодной воде на 4 часа. Можно замочить на ночь, если кулинарничать утром. Не сливая воду, отварить грибы, но не солить! Когда грибы станут мягкими, вынуть их шумовкой, промыть под холодной водой и мелко порубить. Смешать в другой кастрюле грибной отвар с водой (так, чтобы получилось 3 стакана жидкости, или чуть-чуть больше), посолить воду по вкусу, вернуть в неё грибы, поставить на огонь. Как только вода закипит, вспыпать гречку и варить на среднем огне до готовности. В это же время мелко нашинковать лук, обжарить его в сливочном масле до темно-золотого цвета. Положить лук в кашу, когда она будет уже полностью готова.

Если вам покажется, что вода выкипела, а гречка еще твердовата – не страшно. Она дойдёт под крышкой. На Руси считали, что гречу нужно не просто глотать, а жевать. Так она в сто раз полезнее и вкуснее!

**Пшённая запеканка с тыквой и яблоками**.

У меня дома все любят молочную пшённую кашу. Но (кроме меня и мамы) терпеть не могут тыкву. А мы, прожившие долго на Украине, пшёнку любим исключительно с тыквой. Я думала-думала и придумала готовить запеканки. Ко всему печеному мои домашние относятся терпимо, никогда не уточняют из чего что приготовлено, пирог и пирог… Так мы теперь и едим кашу-запеканку. Надо признаться, с большим удовольствием едим!

Итак, для того, чтобы приготовить изумительно вкусное и очень полезное (особенно старым, малым и выздоравливающим) блюдо, нам потребуется: примерно полкило (или чуть больше, как отрежете) мякоти тыквы, 2 яблока (лучше кисло-сладких), 1 стакан пшена и 1 стакан молока, 4 яйца, 3 столовые ложки сахара, пакетик ванилина, 4 столовые ложки теплого сливочного масла, сметана для поливки, соль по вкусу.

Пшено засыпать в 4 стакана кипятка, проварить пару минут и слить. Промыть пшёнку под проточной водой. Молоко с сахаром и солью довести до кипения, высыпать пшено и варить кашу на средне-медленно огне до полного исчезновения молока.

Тыкву порезать на мелкие лепестки-ломтики, так же порезать яблоки. На сковороде разогреть сливочное масло и обжарить в нем в течение 10 минут тыкву с яблоками.

Когда каша и тыква подостынут (чтобы яйца не свернулись), смешаем кашу с тыквой и яблоками, введем в смесь яйца и ванилин, и выложим в форму, смазанную сливочным маслом и (по желанию) посыпанную сухарями. Чтобы полностью спрятать аромат тыквы можно присыпать поверхность массы корицей или цедрой одного лимона. Осталось смазать будущую запеканку небольшим количеством сметаны и запечь при температуре 180 градусов 20 минут.

Подаём чуть остывшей, со сметаной.

Поверьте, детвора, которая еще вчера кривила нос при виде тыквы – стоит в очередь за добавкой!

**Сухое лобио.**

Все мы хоть раз были в грузинском ресторане, или в шашлычной. И все, хоть раз в жизни пробовали там лобио – ароматное блюдо из фасоли. Не знаю, как вам, а на меня всегда сложно угодить: то томата много, то его нет вообще, то зелени перебор, то недовложение….

Поэтому я давно приспособилась готовить так называемое «сухое лобио», то есть полуфабрикат, который ставлю на стол вместе с томатным «морсом», измельченной зеленью и перцем, плошечку с продавленным чесноком. (Я хитрю, конечно. Прекрасно зная вкусы каждого из домашних я мастерю лобио из полуфабриката для каждого сама, а то они так накулинарят…). Но из гостей каждый волен сам добавить то, что пожелает. Да и хранится сухое лобио значительно дольше в холодильнике, ибо я, чтоб не расходовать силы зря всегда отвариваю, минимум, полкило или килограмм фасоли. Ну а вы – смотрите сами.

Итак, нам нужно 500 граммов (2 стакана) крупной красной фасоли, стакан грецких орехов, 2 крупные луковицы, чайная ложка хмели-сунели, чайная ложка зиры, ½ чайной ложки черного молотого перца и соль по вкусу, растительное масло для обжарки.

Фасоль замачиваю на ночь в четырёх объемах воды и с чайной ложкой соды. Утром фасоль промываю, отвариваю (без соли) до готовности. В принципе, можно варить фасоль в той же содовой воде, привкуса не будет. Но я почему-то так не делаю…

Когда фасоль станет уже почти мягкой, хорошо солю воду. Всё равно потом придётся досаливать, но мне так спокойнее.

Лук измельчаю мелко и обжариваю на растительном масле до светло-коричневого цвета (почти до сухости). Ближе к окончанию жарки добавляю зиру и специи, чтобы отдали аромат.

Орехи прокручиваю через мясорубку.

Осталось всё смешать в одной посуде, охладить, досолить, если нужно и спрятать в холодильник. Можно это лобио есть и так. Но те, кто любит поострее, поярче, сочнее, могут добавлять в лобио всё, что душе угодно.

**Монастырская перловка с грибами и зеленью**.

Это интересное блюдо, которое в исходном рецепте (в монастыре) содержало еще и солёные огурцы. При том, что вкус каши мне очень понравился, из-за огурцов меня не покидало ощущение, что я ем рассольник, из которого слили бульон. Поэтому дома я решила повторить блюдо без солений и не пожалела. Теперь готовлю только так! Очень вкусно! А, главное, вся семья воспылала любовью к перловке, чего ранее за ней замечено не было. Невестка, попробовав эту крупу первый раз в жизни, решила, что это дефицитный итальянский рис для ризотто.

Для приготовления одного обеда (на один раз) нам потребуется стакан перловки, 250 граммов шампиньонов свежих, 2 морковки, 2 крупные луковицы, средний пучок петрушки, соль,

сливочное масло, соль по вкусу и чайная ложка приправы для плова (можно взять ради эксперимента хмели-сунели или прованские травы).

Перловку принято замачивать на час, но я её оставляю на ночь. Утром кипячу большую кастрюлю с водой (литра на 3-4) и отвариваю в ней перловку до готовности, так чтобы потом можно было воду слить и получить рассыпчатые зёрна. Мне не очень нравится процесс рецептурного отваривания перловой крупы, которая норовит то пригореть, то остаться сырой. Но крупу я предпочитаю разваривать не в лохмотья, а чуточку альденте.

Грибы измельчаем, лук режем мелкими кубиками, морковь трем на тёрке. Жарим всё на сливочном масле одновременно в глубокой сковороде. На это нам понадобится минут 10, не больше. Добавляем в обжарку нашинкованную зелень, перловую кашу, соль и специи, перемешиваем, добавляем две столовые ложки воды и томим на самом медленном огне под крышкой еще 10 минут.

Видите, как просто и, главное, полезно, сытно, вкусно!

**Кабачково-чечевичные «сундучки».**

Это блюдо закарпатской кухни, которое готовится достаточно быстро, выглядит очень аппетитно, я бы даже сказала, парадно, поэтому, наверное, оно и встречалось в ресторанном меню горнолыжных курортов. Я только никак не могла понять, где в лихие 90-егоды зимой на Украине брали свежие кабачки, но, возможно, кабачки изначально были консервированными, хотя повар, сообщивший рецепт, в этом и не признался…

Берем 4 средних кабачка, стакан чечевицы, 2 средние луковицы, 100 граммов сухих лесных грибов (можно взять и свежие, пропорцию легко вычислить,), 2 зубчика чеснока, 150 граммов сыра, 3 яйца, соль и черный молотый перец по вкусу.

Первым делом замачиваем грибы и чечевицу (в разной посуде, разумеется). Отвариваем оба продукта до мягкости. Грибы вынимаем шумовкой и режем на маленькие кубики. У чечевицы, если налили чуть больше воды, чем нужно, просто сливаем воду. Пока ничего не солим!

Кабачки разрезаем вдоль и ложкой выковыриваем сердцевину, оставляя лодочки со стенкой примерно в 5-6 мм. Мякоть измельчаем и обжариваем на растительном масле с солью и черным перцем.

На сливочном масле жарим измельченный лук и грибы до золотистого цвета. Тоже слегка присаливаем.

Сыр (100 граммов) трем на средней терке и смешиваем с яйцами.

Соединяем чечевицу, сырно-яичную болтушку, обжаренную мякоть кабачков, с грибами и луком. Начиняем фаршем кабачки.

У меня, кстати, фарш всегда остается, поэтому я дополнительно беру длинные куски половинок багета, удаляю мякоть и начиняю багетные сундучки.

Трём оставшийся сыр и посыпаем фаршированные кабачки.

Запекаем в духовке на противне, смазанном маслом, примерно 30 минут при температуре 180 градусов.

Внимание! Повар открыл мне военную тайну. Кабачки у них готовят заранее. А вот при подаче, разогревают на сковороде растительное масло и обжаривают «сундучок» снизу минут 5-7. Получается изумительно вкусно – и по температуре и по свежести. Так что я теперь тоже всё делаю заранее, а к приходу гостей пользуюсь ресторанной хитростью.

Подают сундучки на листьях хрустящего салата.

**Деликатесный салат из булгура по-средиземноморски**.

Булгур принято считать восточной крупой и использовать его в блюдах именно восточной кухни. Но я однажды попробовала в Милане булгур таким, каким его «видят» итальянцы и поняла, что влюбилась в эту крупу однозначно и безоглядно. Это не крупа, а просто бескрайнее поле возможностей. Давайте поделюсь рецептом.

Нам будет нужно: 1 стакан булгура, небольшой пучок зеленого лука, полстакана маслин или оливок без косточек, 1 грейпфрут или 2 красных апельсина, половина стакана миндаля, немножко мяты, соль, черный молотый перец, оливковое масло.

Заливаем булгур стаканом крутого кипятка, накрываем посуду крышкой и ждём 20 минут. Проверяем зернышки на мягкость. Если они твердоваты (такое возможно, если крупа старая), доливаем еще немного кипятка и снова ждём. Крупа не должна быть ватной, но и не сырой. Если переборщили с водой, откиньте булгур на дуршлаг. Это не страшно.

Чистим цитрусовые, освобождаем их от пленок и режем на мелкие кубики. Резать лучше поочередно, прямо в салатнице, чтобы никуда не делся сок. Нарезаем мелко зеленый лук, оливки режем на половинки или четвертинки. Смешиваем булгур с апельсинами и остальными ингредиентами. Добавляем растительное масло, соль, черный молотый перец. Посыпаем салат мятой и подаём к столу. Всё получается сочно, вкусно, необычно. Скажу вам больше: этот салат итальянцы подают не просто как салат. Он у них служит обязательным гарниром к свежей жаренной хрустящей рыбке. Я никогда и представить не могла, что это так божественно вкусно!

**Ригатони (рожки) с зелёным хрустом**.

Вы не забыли, что красивое слово «ригатони» означает наши самые простые рожки? Но это отнюдь не мешает доступности рожек стать одним из самых изысканных итальянских блюд, которые вам доводилось пробовать или готовить.

Для приготовления нам потребуется пачка макарон этого вида (450 граммов), пучок щавеля, пучок шпината, пучок любого хрустящего салата (я очень люблю Айсберг, и в этом блюде, и вообще), четверть стакана кедровых орешков, сливочного масла 6 столовых ложек (примерно), 3 зубчика чеснока и кусочек пармезана (опционно), соль и черный молотый перец по вкусу.

Первым делом отвариваем рожки так, как написано на упаковке (не переваривая). Щавель и шпинат моем, режем и затем пробиваем блендером до однородной пасты. Чеснок продавливаем сквозь пресс, кедровые орешки калим на сухой сковороде до розового цвета.

Осталось собрать блюдо к торжественной подаче.

На сковороде растапливаем сливочное масло, добавляем туда чеснок, выдерживаем 20 секунд и вливаем пюре из шпината и щавеля. Как только зелень закипит, мгновенно выключаем огонь и закладываем в сковороду отварные рожки. Перемешиваем и закрываем крышкой.

Рвём руками салатные листья и раскладываем их подушкой на тарелки. На салат выкладываем наши ригатони с соусом и посыпаем кедровыми орешками и тёртым пармезаном. Вкус у блюда очень непривычный, но удивительно гармоничный и деликатный. Все, кто пробовал у меня это блюдо в гостях, непременно просили рецепт и удивлялись, насколько всё элементарно. Почему-то все были уверены, что в блюде есть и морепродукты, и специи, и лимон, и оливковое масло… А всё, как видите, значительно проще!

**Сложносочинённая паста с курицей**.

У этого блюда, конечно же, есть своя история. Довольно забавная. Приготовленное первый раз это блюдо пошло просто на «ура», поэтому было проведено тщательное расследование, восстановлены все участники процесса готовки (и люди и продукты)… Более того, собравшись вместе еще раз, мы попробовали воспроизвести это блюдо раз, второй и третий, и пришли к выводу, что случайно сотворили наш коллективный клубный шедевр. Теперь это блюдо у нас проходит без названия, но готовится в нескольких семьях сразу и пользуется заслуженным успехом.

Я опишу вам процесс, а в самом конце перечислю ингредиенты.

С самого начала я планировала просто быстро обжарить куриную грудку в тайском стиле (то есть, очень быстро и остро) и подать её с макаронами-бабочками (фарфалле), которых у меня дома скопилось пачки три. Грудок было мало (две), гостей много, поэтому решили совместно, что грудки нужно чем-то дополнить. Кто-то нашинковал две красные луковицы, кто-то решил нарезать соломкой пару сладких перцев и один острый (раз уж тайский стиль). Мама щедро накрошила дольками штук пять помидор.

Я-то, по наивности, полагала, что из овощей будет приготовлен салат, но некстати отвернулась от плиты…. Мои куриные грудки, заботливо порезанные на кубики и водруженные на сковородку с растительным маслом, тут же были завалены всем овощным великолепием сразу. Пришлось прожарить всё минутки три и переложить в сотейник, чтобы освободить место для макарон.

Я всё еще верила, что больше мне не помешают, поэтому спокойно сварила макароны, слила из кастрюли часть воды на сковородку, добавила стакан молока и выложила в соус макароны, чтобы стали совсем нежными. Мне оставалось добавить к макаронам сладкую молотую паприку и продавленный сквозь пресс чеснок, но тут на кухню ураганом ворвались соскучившиеся по творчеству гости. Решив, что макароны уже в самом соку, они безжалостно выложили содержимое сковороды в сотейник, перемешали и оставили на маленьком огне «дозревать».

Последней каплей стал приход моей подруги-кореянки, которая попробовала блюдо, задумчиво сказала, что не хватает имбиря и спокойно добавила к содержимому сотейника столовую ложку тёртого имбиря, столовую ложку мёда и столовую ложку соевого соуса….

Звучит всё это жутковато…. Но оказалось, что мы сотворили, действительно, нечто волшебное. Это был просто взрыв вкусовых ощущений, восторг, нечто удивительно сочное и вкусное «непойми какой» национальной принадлежности.

А теперь о требуемых продуктах: 2 куриные грудки, 2 пачки бабочек, стакан молока и полстакана воды, в которой варились макароны, 2 сладких перца, 1 острый перец, 2 небольшие луковицы сладкие, 4-6 помидор, растительное масло, соль, перец черный молотый, сладкая паприка по вкусу, 3 зубчика чеснока и сантиметровый корешок имбиря через пресс или тёртые, столовая ложка мёда, столовая ложка соевого соуса.

Ф-фух, вроде всё… Приятного СО-творчества!

**Заключение**

Вот и подошли к концу наши свами приключения в стране «правильных» продуктов и вкусных рецептов. Конечно, много осталось за скобками. Мы совсем не говорили о консервах (рыбных, мясных, овощных, домашней консервации). Мы оставили в стороне орехи, растительное масло и специи. Мы совсем краешком коснулись десертов и прочих сладостей, включая любимые варенья, джемы и мёд…

Словом, тем для новых встреч еще много.

Надеюсь, что книга окажется для вас хотя бы в чём-то полезной.

Наверное, я была бы рада, чтобы подобная книга нашлась в своё время в моей жизни, хотя я искренне благодарна всем моим бабушкам, тётям, друзьям, маме, благодаря тетрадкам и записям которых (часто сумбурным, противоречивым) во мне проснулась настоящая кулинарная ищейка и мои многочисленные путешествия по миру превратились еще и в охоту за рецептами.

Приятного вам аппетита и крепкого здоровья!

Искренне ваша, Инна Метельская-Шереметьева.

**Введение**

**Учимся разбираться в мясе и птице**.

**– Говядина, особенности выбора и разделки:**

Азу по-татарски

Говядина на овощной подушке для бутербродов

Баклажанное жаркое с говядиной

Соте из говядины по-лионски

Бефстроганов по-купечески

Английская говядина Веллингтон

Французский антрекот

Альпийские зразы

Стейк Нью-Йорк

Филе миньон

**– Телятина, особенности выбора и разделки:**

Оссобуко

Торрин из телячьего языка

Пряная телятина

Телятина стифадо

Тас-кебаб

Огурцы в телятине

Телятина в апельсиновом соусе

Калжа

**– Свинина, особенности выбора и разделки:**

Быстрые отбивные во французском стиле
Свиные нитки
Свинина в китайском стиле
Свинина в тайском стиле
Свинина в балканском стиле
Прованский свиной рулет
Домашняя вяленая свинина
Рийет для гурманов

**– Баранина, особенности выбора и разделки:**

Зерешк полоу
Седло барашка по Конан Дойлю
Мошкичири ферганские
Домляма
Ош-туглама
Осовремененный асип
Английский пастуший пирог
Жиго
Мусака классическая греческая

**– Оленина и другая дичь, особенности выбора и способы приготовления**

Заячье боярское жаркое
Плакия из зайчатины
Токана из кабана
Борщ из кабанятины
Оленина по-американски
Суп из оленя по-индейски
Чили из оленины
Жаркое из бобра по-старорусски
Зразы из косули

**– Кролик, особенности выбора и способы приготовления**

Зайкины котлетки
Французский медовый кролик
Фрикасе из кролика
Украинское жаркое из кроля
Португальский суп из кролика
Кролик в рукаве с черносливом

**– Виды кур для кулинарии, особенности выбора и необычные рецепты**

Грудка под ананасами
Курица по-полинезийски
Курица в латиноамериканском стиле
Классический индийский куриный салат
Обкомовский салат

Том-Ям по-бангкокски
Чихиртма
Необычные наггетсы
Барселонский куриный лапшевник
Крупеник куриный
Корейская корица для сухой сковороды
Куриные медальоны со шпинатом

**– Индейки, гуси, утки, голуби, фазаны, цесарки, перепела – особенности выбора и способы приготовления**

Гусиная грудка под ягодным муссом
Гусиный казан-вокзал
Холодец из гуся деликатесный
Кармашки из индейки с черносливом и беконом под клюквенным соусом
Перепела в брусничном соусе
Запечённый пилав с индейкой
Иранская пастрома из индейки
Запечённые ножки индейки «Техас»
Деликатесные тефтели из куропатки в прованском стиле
Японский салат из индейки с киви
Утка в пиве
Римская утиная (гусиная) запеканка

3. **Учимся разбираться в рыбе: Классификация промысловой рыбы, виды рыб по семействам, особенности выбора рыбы в магазине и на рынке, интересные рецепты**

Уха «Алупкинская»
Сборная рыбная солянка
Треска по-марсельски
Кефаль по-балатонски
Миндально-лососёвая поэма
«Языкатые» зразы
Форель с кедровыми орешками
Рыбный каталонский перец
Студенческая камбала
Камбала по-французски
Навага с овощами и домашним сыром по-гречески
Судак по-неаполитански
Запорожский саламур
Палтус по-итальянски
Селёдка фирменная «Осло»

**Особенности выбора морепродуктов и интересные**

**рецепты**

Креветки под чесночно-сухарным панцирем
Кальмар праздничный (большое блюдо)
Салат из натурального краба «Экзотика»
Натуральный салат из креветок
Плоттер из морепродуктов под соусом ромулад
Гребешки с морским окунем и гремолатой
Кальмары в тайском стиле со сладким перцем и базиликом
Пад-Тай с креветками
Вертероз – зелёно-розовый салат с креветками
Английский кукурузный суп с морепродуктами

**Учимся разбираться в овощах, фруктах и зелени, учимся готовить без потери витаминов**

Польский кабачковый рулет с грибами
Еврейский кугель
Французский летний гратен под соусом бешамель
Печёный картофель по-бишкекски с чесноком и горчицей
Хэшбраун по-американски
Румынский борщок из баклажан и чернослива
Марокканские голубцы с баклажанами
Праздничная запечённая капуста по-силезски
Капустный пирог «Лентяйка»
Вкусные котлеты из цветной капусты
Грузинский тёплый салат из печёных овощей
Молдавское картофельное жаркое с куриными сердечками и солеными огурцами

**Учимся разбираться в яйцах и молочных продуктах, некоторые необычные рецепты**

Запеканка из яиц и сёмги
«Крутые перцы» – мексиканский завтрак
Завтрак доктора Пармантье
Тосканский сырно-кабачковый пирог
Творожные рогалики из детства
Творожная слойка
Фирменный «Метельский» сырник-запеканка
Салат сырный, советский
Закуска из сыра в пивном кляре
Кинель-бонн-фам
Американская страта

**Учимся выбирать бакалейные «припасы» и готовить «привычные» продукты необычно и вкусно**

Боболадьи
Пшенный королевский пудинг
Гречневая рассыпуха с грибами
Пшённая запеканка с тыквой и яблоками
Сухое лобио
Монастырская перловка с грибами и зеленью
Кабачково-чечевичные «сундучки»
Деликатесный салат из булгура по-средиземноморски
Ригатони с зелёным хрустом
Сложносоченённая паста с курицей.
**Заключение**